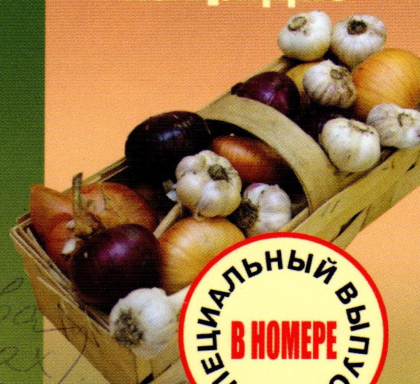
5
2011
www.ng.by

РОДНАЯ ПРЫРОДА

грамадска-палітычны, навукова-папулярны ілюстраваны часопіс

Ищем "лекарей" на грядке



О жителях подземн. царства (о ландышах). с.46

У истоков охранной грамоты с.58

Новые правила дорожного движения для земноводных

Лягушка-путешественница



22 мая – Международный день биологического разнообразия

Палитра жизни

Наша планета стала общим домом для мириад живых организмов – начиная от невидимых невооруженным глазом и заканчивая гигантскими китами. К сожалению, многообразная палитра жизни на Земле стремительно скудеет. Под угрозой исчезновения находятся более 20 процентов млекопитающих, 30 процентов амфибий, 12 процентов птиц, около 30 процентов рептилий, 37 процентов пресноводных рыб, 70 процентов растений. Проблемы, касающиеся сохранения биоразнообразия и рационального использования природных ресурсов, актуальны сегодня для всего мира. Республика Беларусь присоединилась к основным международным природоохранным документам, в том числе к Конвенции о биологическом разнообразии. Называя Землю нашим общим домом, мы должны осознавать, что это огромный «карточный домик» – достаточно неловко задеть одну «карту», и он может запросто рухнуть.



Не ласковый май

С одним из самых желанных и любимых месяцев в последние годы явно происходит что-то неладное. Он перестал щедро баловать нас своим нежным теплом. Вот и нынче встретил прохладно, заставил снова облачиться в опостылевшие теплые одежды. Просто какая-то зима в стране ласкового мая. И если раньше о рожденных в мае говорили, что им придется всю жизнь маяться, то в связи с очевидными климатическими изменениями, похоже, маяться приходится всем, без предъявления свидетельства о рождении — "маятник" сбился с ритма.

Впрочем, "черемуховые холода" случались в мае и прежде. Да и период цветения яблонь частенько обдавал холодком. Тем не менее даже теплолюбивые каштаны в числе первых выпустили свои листья-"подсвечники", а следом начали готовиться к балу сирень, акации. И уже ничто не остановило невестушек-вишен, жаждущих поскорее примерить фату — им "замуж невтерпеж!.."

В который раз пытаешься впитать эту пьянящую красоту, налюбоваться, надышаться ею. И снова кажется, что все это великолепие даровано именно нам, людям, а вовсе не "хитрость" деревьев, стремящихся охмурить и приманить побольше насекомых-опылителей. Про ботанический "приговор", причисляющий одуванчики к банальным сорнякам, с которыми озеленители нещадно борются, и вспоминать не хочется. Эти разбежавшиеся по юной зелени "солнечные зайчики" мне, например, гораздо милее самых изысканных декоративных украшательств.

Как всегда, весной было немало поводов облегчить душу и сделать чище окружающий мир. Череда религиозных и светских праздников, месячник наведения порядка... Небесное и земное органично соединились, смешав вечное и обыденное, — такова наша скоротечная жизнь. Наверняка многие, посещая могилы родных и близких людей, осознавали, насколько несущественны некоторые мирские проблемы, что надо бы жить по-другому, радоваться каждому дарованному дню. Надо бы...

Майское благоухание — счастливые мгновения. Искорки живых эмоций и головокружительной красоты помогают освежить кровь, "зажечь" сердце. К сожалению, зачастую начинают полыхать и самые настоящие пожары – в лесах и на торфяниках. Поэтому снова и снова с занудством пожарного инспектора хочется напомнить о соблюдении хотя бы элементарных правил обращения с огнем: не разжигайте костры где ни попадя, не бросайте незатушенные окурки, в том числе из окон движущегося автомобиля. Не испепеляйте красоту! Не превращайте места отдыха в мусоросборники — самим же потом придется маяться.

Пусть подольше задержится в вашей душе весна и почаще находятся поводы приятно удивиться, улыбнуться, восхититься! Иногда для этого достаточно осмотреться вокруг.

С любовью и уважением
шеф-редактор Виктор КУКЛОВ
e-mail: kukmen@mail.ru

5 2011 РОДНАЯ ПРЫРОДА

Грамадска-палітычны, навукова-папулярны часопіс
№ 5, май, 2011
Цана дагаворная

Выдаецца са студзеня 1972 года
На беларускай і рускай мовах
Перыядычнасць 1 раз у месяц

Рэгістрацыйнае пасведчанне № 572 ад 24 ліпеня 2009 года выдадзена Міністэрствам інфармацыі Рэспублікі Беларусь

Заснавальнік
Міністэрства прыродных рэсурсаў і аховы навакольнага асяроддзя Рэспублікі Беларусь

Выдавец
ААТ "Народная газета"
Рэгістрацыйнае пасведчанне № 3 ад 12 лютага 2009 года выдадзена Міністэрствам інфармацыі Рэспублікі Беларусь

Дырэктар — галоўны рэдактар ААТ "Народная газета"
Уладзімір Андрыевіч

Шэф-рэдактар часопіса "Родная прырода"
Віктар Куклоў

Вокладка, дызайн
Алег Папоў

Дызайн, вёрстка
Аляксандр Варанецкі

Карэктар
Алена Бандарэнка

Падрыхтоўка да друку
Дзмітрый Непачаловіч

Аддзел рэкламы
Вольга Чычылава
Тэл. (017) 287-15-29

Распаўсюджванне
Марына Найдзіч
Тэл. (017) 287-18-11

Адрас рэдакцыі
ААТ "Народная газета":
220013, г.Мінск,
вул. Б.Хмяльніцкага, 10а
Тэлефон для даведак
(017) 287-18-70
e-mail: nature@ng.by

Падпісана да друку 12.05.2011 г.
Фармат 60x84 1/8.
Папера мелаваная.
Друк афсетны. Друк. арк. 8,5.
Улік.-выд. арк. 14,49.
Тыраж 2890 экз. Заказ 1161.

Надрукавана ў РУП "Выдавецтва "Беларускі Дом друку"
220013, Мінск, пр.Незалежнасці, 79
ЛП № 02330/0494179 ад 03.04.2009 г.

Падпісныя індэксы:
74926 — індывідуальны
749262 — ведамасны



в номере

Для себя и будущих поколений



Министр природных ресурсов и охраны окружающей среды Владимир ЦАЛКО принял участие в посадке деревьев в Минском районе

Фото Владимира ШЛАПАКА

Итоги общереспубликанской акции "Неделя леса-2011", которая проходила в Беларуси с 16 по 23 апреля, впечатляют: общее количество участников превысило 50 тысяч человек, создано более 5 тысяч гектаров новых лесов, посажено 35 миллионов деревьев, которые стали своеобразным посланием будущим поколениям белорусов. Кроме того, в ходе акции заложены памятные аллеи и дендропарки, очищено от захламленности и мусора более 2 тысяч гектаров леса, ликвидировано около 200 несанкционированных свалок бытовых отходов, создано, отремонтировано и благоустроено свыше 400 мест отдыха.

"Неделя леса" изначально задумывалась Минлесхозом как широкомасштабное, а не узковедомственное мероприятие. Интерес к акции ежегодно растет, поскольку она дает возможность каждому желающему внести конкретный вклад в сохранение и преумножение природного богатства Беларуси. А в Международный год лесов это "зеленое" движение обрело особое звучание.

По традиции наиболее активное участие в мероприятиях "Недели леса" приняли работники лесного хозяйства, члены БРСМ, школьники, студенты, представители министерств, ведомств, местных исполнительных органов власти и различных организаций. Личный пример показали и руководители, в частности министр лесного хозяйства Михаил Амельянович и министр природных ресурсов и охраны окружающей среды Владимир Цалко. Ветераны тоже не остались в стороне.

Центр лесной науки

На счету Института леса Национальной академии наук Беларуси немало ценных разработок, способных принести большую пользу людям и экономике


Владимир ВОЛЧКОВ: "Практика показывает, что урожай с плантаций в 50—100 раз выше естественного"


Сортовая брусника, любительница тепла, плодоносит дважды в год

С тем, что лес — одно из основных наших богатств, вряд ли кто-то возьмется поспорить. Беларусь — край сосновых боров, напоенных смолистым ароматом, густых ельников с таинственным полумраком, просторных дубрав и светлых березовых рощ. Всем этим, как и лесными дарами, мы привыкли пользоваться "бесплатно". В то же время мало кто задумывается над тем, что лес, как любой живой организм, требует правильного ухода и бережного к себе отношения. Именно поэтому вопросам "лесного здоровья" у нас в стране всегда уделялось немало внимания, а в Международный год лесов на этом сделан еще больший акцент.

Задачи на вырост

Чтобы попасть в самый центр лесной науки, достаточно добраться до города Гомеля. Именно здесь находится Институт леса Национальной академии наук Беларуси, единственное в своем роде специализированное научно-практическое учреждение. Его "прародителем" был Институт сельского и лесного хозяйства, организованный в 1927 году. В 1930-м на базе лесного отдела этого учреждения образовался Белорусский научно-исследовательский институт лесного хозяйства (БелНИИЛХ). Именно тогда, в довоенное время, и были заложены основы науки о лесе, начата разработка нормативной базы для лесохозяйственного производства.

Во время Великой Отечественной войны институт находился в эвакуации. Многие ученые сражались в действующей армии, остальные трудились над тем, чтобы максимально эффективно обеспечить местными лесосырьевыми ресурсами нужды оборонной промышленности.

В послевоенный период, понятно, ориентиры изменились вновь. Главной задачей стало восстановление пострадавшего леса и повышение его продуктивности. Именно в это время разработаны типы лесных культур для различных условий произрастания.

В 1960—80-е годы сформировалась нормативно-правовая база по рубкам леса, механизации лесохозяйственных и лесокультурных работ. Интересно, что первые лесопосадочные машины в Советском Союзе были созданы именно в БелНИИЛХе. Тогда же начали активно развиваться лесная селекция, лесная экология, биологические методы борьбы с вредителями, способы применения удобрений в лесном хозяйстве, лесная генетика и многие другие направления. Примерно в это время была создана и сеть лесных опытных баз института.

Авария на Чернобыльской атомной станции внесла свои коррективы в работу института: зародилось новое научное направление — радиоэкология леса. Начаты исследования по разработке технологии борьбы с лесными

пожарами, возросла актуальность научных работ по промышленному культивированию лесных ягод и грибов.

Сегодня в Институте леса шесть научных лабораторий, два сектора, три экспериментальные лесные базы — Двинская, Жорновская и Кореневская. В институте работают 120 специалистов, включая 56 научных сотрудников, 17 кандидатов и 3 доктора наук. Работает аспирантура по 4 специальностям, функционирует совет по защите кандидатских диссертаций. Ежегодно в институте проходят международные научные конференции, здесь выпускается сборник научных трудов "Проблемы лесоведения и лесоводства", включенный в перечень ВАК. Только в минувшем году институт выполнял 50 заданий в рамках государственных научных программ.

Урожайные плантации

Одним из наиболее интересных направлений работы Института леса является разработка научных основ воспроизводства, рационального использования и охраны лесных биоресурсов. Если раньше специалисты лаборатории пищевых и лекарственных ресурсов леса занимались в основном вопросами охраны и рационального использования недревесной лесной продукции — ягод, грибов, орехов, то сегодня акценты расставлены иначе: активно осваиваются технологии воспроизводства пищевых и лекарственных ресурсов леса на специализированных плантациях и в регулируемых условиях.

— Практика показывает, что урожай с плантаций в 50—100 раз выше естественного, — отмечает кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории Владимир Волчков. — На болоте собирают всего 0,2—0,3 тонны ягод клюквы с гектара, в то время как на плантациях — в среднем по 10—15 тонн. И таких аналогий можно привести много. Единственное важное условие: надо знать, как выращивать ту или иную культуру. Например, в Америке сегодня широко распространено выращивание клюквы, это целый бизнес, приносящий неплохие доходы. Почему бы и нам не заняться этим? В нашей коллекции 13 сортов клюквы. Небольшие плантации заложены на Кореневской экспериментальной лесной базе. Мы готовы помочь "растиражировать" плантации.

Пока что самые большие площади выращиваемой клюквы находятся в Пинском районе. Предприятие "Беларускія журавіны" сейчас собирает урожай с 80 гектаров, в будущем планирует расширить плантации до 200 гектаров. Кстати, заниматься выращиванием клюквы крупноплодной могут не только лесхозы, но и фермеры, дачники. Специально для них в лаборатории разработаны методические рекомендации, популярно рассказывающие, как ухаживать за ягодами.

Дачникам важно помнить, что клюква крупноплодная — растение светолюбивое, хорошо растет и плодоносит на открытых, незатененных местах. На садовом участке этой культуре нужно отводить самое низкое место. Субстрат под клюквой должен быть влажным постоянно, однако застоя воды растение не переносит. В первые два года очень важно тщательно ухаживать за посадками клюквы: полоть, поливать, подкармливать.

На любой вкус

— Еще один окультуренный нами вид — голубика высокорослая, являющаяся эндемиком Северной Америки. Но благодаря ценности и вкусовым качествам плодов, этот кустарник стали выращивать в Австралии, Новой Зеландии, Чили. Дошла голубика и до нас, — рассказывает Владимир Волчков.

В Беларуси научились размножать голубику черенками. Кусты в основном высокие, так что ягод на них много.



Вырастить "правильную" клюкву — тоже наука



Голубика высокорослая



Некорневая подкормка черничников



Специалисты лаборатории пищевых и лекарственных ресурсов леса наблюдают за развитием грибов



Шиитаке



Ганодерма



Мейтаке, обезьянья голова



Герициум шиповатый

Да и запасаться урожаем просто и удобно: плоды собраны в кисти. И хотя созревают они не одновременно, "порциями", зато целое лето — с конца июня до середины сентября. Голубику в Беларуси выращивают преимущественно фермеры. В отличие от клюквы ее проще высаживать, а после — и ухаживать.

— В Америке говорят: посади у дома два куста голубики — будешь жить вечно. Примеров, подтверждающих уникальные свойства этой ягоды, огромное множество. Например, сколько бы ни съел ребенок голубики, диатеза у него не будет. Не зря, похоже, голубику называют ягодой XXI века, — поясняет специалист.

Ученые Института леса ввели в культуру еще один вид, точнее — "окультурили" местную голубику топяную. Удивительна способность ягод голубики выводить из организма антибиотики. На это свойство обратили внимание и белорусские медики. Поэтому не исключено, что скоро в нашей стране голубику топяную будут выращивать в промышленных масштабах.

В теплом климате, на юге Беларуси, научились выращивать в искусственных условиях и сортовую бруснику. Плодоносит этот ягодник два раза в год. Правда, широкого распространения эта ценная ягода пока не получила. Связано это не только с ее климатической прихотливостью, но и с недостатком посадочного материала.

Скоро зацветет на дачах еще одна чудо-ягода — черника. Специалисты лаборатории уже разработали основы методики выращивания этой ягоды в искусственных условиях. Так что выбор ягод широк — на любой вкус!

За грибами… на дачу

Одним из очень перспективных направлений специалисты лаборатории называют грибоводство. Именно здесь разрабатываются биологические основы выращивания грибов, постепенно идет процесс внедрения их в производство.

— Основным нашим прикладным достижением стало создание грибного производства на овощесушильном предприятии в Домановичах Калинковичского района Гомельской области, — говорит Владимир Волчков. — Здесь выращивают и даже готовят консервы из вешенки и шиитаке.

Кстати, технология выращивания вешенки настолько проста, что грибы можно получить даже в "домашних" условиях — на приусадебных и садовых участках. Причем для этого не требуется больших материальных вложений.

В последнее время все популярнее становятся грибы шиитаке. Восточные народы используют их уже несколько тысяч лет как пищевой продукт и в лекарственных целях. Эти грибы способствуют выведению из организма шлаков, холестерина, тяжелых металлов. Их применяют при лечении аллергии и гипертонии, при язвах желудка, двенадцатиперстной кишки и даже при различных видах опухолей.

Микологи лаборатории разработали технологии выращивания и других ценных высших грибов: трутовика лакированного (ганодермы, рейши), опенка зимнего и щелелистника обыкновенного. Создана и зарегистрирована коллекция чистых культур шляпочных грибов.

В настоящее время сотрудники лаборатории ведут исследования по "переселению" в домашние и промышленные условия новых видов съедобных и лекарственных грибов, таких как герициум гребенчатый и аурикулярии. Кроме того, ученые изучают поведение лесных грибов в естественных условиях, в частности, выясняют, каким образом можно повысить их урожайность в природе.

Заглянули мы и в другие лаборатории Института леса, где узнали еще много интересного, о чем обязательно вам расскажем.

Ольга АСТАПОВИЧ


Фото БелТА

Речное напряжение

Гидроэнергетический потенциал Немана просчитан и наверняка будет задействован в полную силу. Не "просчитается" ли при этом окружающая среда?

Строители обещают, что уже к концу 2011 года запустят Гродненскую гидроэлектростанцию — крупнейшую в стране. А на подходе еще одна масштабная стройка — Немновская ГЭС. Какие изменения в связи с этим ожидают одну из главных водных артерий Беларуси? Большая ли территория будет затоплена? Не пострадают ли ихтиофауна, редкие виды растений, памятники архитектуры? Вопросы далеко не праздные, и ответы на них, разумеется, есть.

ГЭС нужна позарез

Расстояние от областного центра до будущей ГЭС — километров десять. Стройплощадка развернулась вверх по течению Немана в районе поселка Береговой и населенного пункта Щечиново. О том, насколько важна эта гидроэлектростанция для региона, который сегодня является энергодефицитным, можно судить по оценкам специалистов: Гродненская ГЭС, вырабатывая 87,6 миллиона кВт·ч в год, позволит экономить 28 тысяч тонн условного топлива. Очевиден и экологический эффект ГЭС по сравнению с тепловой станцией такой же мощности. Он заключается в том, что выбросы углекислого газа в атмосферу уменьшатся на 70—80 тысяч тонн в год, значительно сократятся тепловые выбросы и выбросы других вредных веществ. Но как же в целом скажется воздействие ГЭС на окружающую среду?

— Составной частью архитектурного проекта ГЭС является ОВОС — оценка воздействия на окружающую среду, — отмечает начальник отдела государственной экологической экспертизы проектов Гродненского областного комитета природных ресурсов и охраны окружающей среды Зоя Кисель. — ОВОС включает определение путей и способов нормализации состояния окружающей среды и обеспечения экологической безопасности. Проект прошел согласование с Министерством природных ресурсов и охраны окружающей среды Республики Беларусь. При этом поставлен ряд условий, которые должны быть учтены при возведении ГЭС. В частности, это касается защиты от затопления населенных пунктов и подтопления прилегающих территорий. С целью сохранения уникальных для данной территории археологических объектов проведены необходимые археологические исследования.



"Рыбный" вопрос

Особую обеспокоенность у природоохранных организаций вызвала возможность негативного влияния строительства ГЭС на ихтиофауну Немана. Как пояснила Зоя Кисель, проектом изначально предусмотрено устройство рыбопропускных сооружений при строительстве плотины, а в качестве компенсационных мероприятий по возмещению ущерба ихтиофауне запроектировано строительство нагульного пруда в пойме реки Свислочь у деревни Нижние Погораны, общая площадь которого составит 105 гектаров. Специалисты обещают, что здесь появятся толстолобик, сазан и даже белый амур.

Однако, по мнению природоохранных организаций, этих мероприятий может оказаться недостаточно. Есть еще один альтернативный вариант сохранения рыбного богатства Немана — возведение судоходного шлюза, это предусмотрено второй очередью строительства Гродненской ГЭС. К слову, шлюз необходим для транзита различных грузов по Неману. Кроме того, после его возведения появится возможность организовать водный туристический маршрут Августовский канал — Неман — Щара — Выгонощанское водохранилище — Огинский канал — Припять с выходом в Черное море. Открывается реальная перспектива развития водного пути между Балтийским и Черным морями.

По обоснованию инвестирования строительства судоходного шлюза получено заключение государственной экологической экспертизы Минприроды, вопросы строительства этого важного объекта были детально рассмотрены на совещании с участием представителей Гродненского облисполкома и заинтересованных министерств.

— Проведен сравнительный анализ возможного ущерба ихтиофауне при строительстве шлюза и рыбопроходных сооружений. Специалисты сошлись во мнении, что для пропуска рыбы целесообразно строить судоходный шлюз, — говорит Зоя Кисель.

Прийти к консенсусу

Планируется, что плотина еще одной ГЭС — Немновской — свяжет берега реки в 20 километрах от Гродно, вниз по течению Немана. Она будет вырабатывать в среднем около 113 миллионов кВт·ч в год, что позволит региону дополнительно сэкономить еще 35 тысяч тонн условного топлива. Наряду с экономической выгодой взвешиваются и возможные последствия. Какие территории окажутся затопленными? Много ли построек пойдет под снос? Насколько повысится уровень грунтовых вод в связи с возведением еще одной гидроэлектростанции в районе Гродно? И не пострадают ли размещенные на берегу Немана памятники истории и архитектуры, к примеру Коложская церковь, новый и старый замки? Эти и другие вопросы поднимались во время проведения общественных слушаний об оценке воздействия на окружающую среду Немновской ГЭС.

Гродненская ГЭС позволит экономить 28 тысяч тонн условного топлива в год. При этом выбросы углекислого газа в атмосферу уменьшатся на 70—80 тысяч тонн, значительно сократятся тепловые выбросы и выбросы других вредных веществ.

Не менее актуальны проблемы, связанные с сохранением флоры и фауны Немана и его бассейна. Дело в том, что в непосредственной близости от будущей плотины Немновской ГЭС расположен республиканский ландшафтный заказник "Гродненская пуща". В его пределах выявлено около 1000 видов сосудистых растений, в том числе 26 включены в Красную книгу Беларуси. Многие из них произрастают ниже створа спроектированной плотины, по береговым склонам и склонам надпойменной террасы.

Особо ценные лесные сообщества в ложе водохранилища занимают площадь 24,3 гектара (9,6 процента покрытой лесом площади). Это коренные высоковозрастные широколиственные леса в пойме и на крутых склонах, высоковозрастные



Фото Максима ПРУПАСА

сосновые леса на минеральных почвах, высоковозрастные мелколиственные леса с доминированием березы и черной ольхи. Экологи опасаются: не будет ли нанесен непоправимый урон перечисленным сообществам при создании водохранилища?

При поднятии уровня воды в Немане будут затоплены низовья многих малых рек и ручьев, характеризующихся ключевой подпиткой, большая часть которых до настоящего времени оставалась в естественном состоянии. Здесь обитают редкие виды водных и околоводных растений, таких как вероника ключевая, норичник крылатый, поручейница водная, шелковник ложноплавающий. Поэтому явно потребуются дополнительные мероприятия по их охране.

На участке реки в районе размещения Немновской ГЭС обитают 27 видов рыб. И если для пресноводных видов рыб появление гидроэлектростанции будет иметь положительный эффект, то на реофильных (быстрянка, жерех, голавль, усач, рыбец, подуст, елец, голец) может отразиться негативно. Таковы предостережения экологов. Извлечь пользу от энергии Немана и максимально сохранить его флору и фауну — только когда будут уравновешены две эти "чаши весов", на главной водной артерии региона начнется еще одна грандиозная стройка.

Широким руслом

Уже сейчас местность, где развернулось самое масштабное в регионе строительство за последние двадцать лет — возведение Гродненской ГЭС, претерпела существенные изменения. А вскоре ее и вовсе будет не узнать. Разработчики архитектурного проекта РУП "Белэнергосетьпроект" просчитали перспективы изменения окружающей среды с вводом гидроэлектростанции. Уровень реки в районе створа плотины между населенными пунктами Щечиново и Береговой поднимется на 7 метров. Зона затопления протянется на 43 километра — до поселка Лунно. Новое русло Немана, а точнее водохранилище, станет шире нынешнего на 10—15 метров. Кстати, как пояснили специалисты, это соответствует уровню воды в период сильного паводка, который случается в данной местности примерно один раз в 30 лет. Только в районе впадения реки Свислочь ширина затопленных территорий достигнет километра. А в целом площадь затопления превысит 2000 гектаров.

Будущее водохранилище, которое протянется в длину более чем на 40 километров и разместится на территории Гродненского и Мостовского районов, предприимчивые люди уже рассматривают как объект развития водного туризма.

Население ждет от этих перемен развития инфраструктуры, соответствующей местам массового отдыха, а область — притока инвестиций в туристическую сферу и, конечно, электроэнергии, которую будет давать ГЭС. Ну а природоохранные организации стоят на страже: извлекая пользу из природы, недопустимо ей же причинять вред.

Елена СЕМЕНОВА

Перспективы

В русле энергобезопасности

В Беларуси до 2020 года будет построено девять гидроэлектростанций, сообщил на пресс-конференции первый заместитель премьер-министра Беларуси Владимир Семашко. Он подтвердил, что первый пусковой объект из серии запланированных — Гродненская ГЭС мощностью 17 МВт — будет введен в строй в нынешнем году. Ведется работа по подготовке к строительству Полоцкой ГЭС, которую планируют запустить в 2014 году, и Витебской ГЭС — ее введут в строй в 2015 году.

"Проекты находятся уже на стадии реализации, идет проработка документации, — подчеркнул Владимир Семашко. — Строительство и ввод в эксплуатацию гидроэлектростанций — не баловство, а решение вопросов энергобезопасности Беларуси".

Не под колеса, а в подземный переход!

В Березинском биосферном заповеднике усовершенствовали "правила дорожного движения" для земноводных

Ежегодно во время весенних миграций гибель земноводных, в частности жаб и лягушек, на отдельных территориях достигает 90 процентов. По словам заведующего сектором заповедного дела научно-практического центра НАН Беларуси по биоресурсам Руслана Новицкого, на пути с "зимних квартир" до нерестовых водоемов жабам и лягушкам зачастую приходится пересекать оживленные дороги, где они попадают под колеса автомобилей. Классический пример — трасса Минск — Витебск, разделяющая надвое территорию Березинского биосферного заповедника. Пересекает она и миграционный маршрут земноводных. Чтобы добраться до прогретых весенним солнцем нерестовых водоемов, до недавнего времени им приходилось каждую весну преодолевать оживленную трассу. Увы, для большинства лягушек она превращалась в дорогу смерти.



Работа над ошибками

Еще в 2001 году на этой особо охраняемой природной территории был организован первый специальный лагерь для спасения земноводных на автодорогах. В период миграции жаб и лягушек волонтеры переносили их через дорогу. Позже, в 2006 году, под участком трассы, через который пролегает миграционный коридор земноводных, построили первые проходы для них — пять бетонных труб. Причем их постарались расположить таким образом, чтобы лягушка при попытке выбраться на трассу, неминуемо попадала в проем. Но полностью проблему это не решило.

— Начинание было замечательным, однако опыт строительства таких специфических объектов приходит со временем, — считает заместитель министра природных ресурсов и охраны окружающей среды Анатолий Лис. — При проведении работ по прокладке под дорогой труб-проходов были насыпаны, но своевременно не убраны насыпи для проезда вдоль трассы специальной техники. В результате земноводные лишились половины своих водоемов, расположенных у края дороги. Естественно, лягушки были вынуждены искать новые водоемы, находящиеся преимущественно вне зоны действия проходов. Наметившаяся тенденция смещения мест нереста может повлечь за собой формирование нового миграционного коридора, удаленного от построенных проходов, и лягушки опять будут массово погибать под колесами автомобилей.

Вернуть беглецов!

На решение возникшей проблемы и была нацелена акция, состоявшаяся в Березинском биосферном заповеднике 22 апреля, во Всемирный день Земли. Она была организована при поддержке проекта ПРООН/ГЭФ "Интеграция вопросов сохранения биоразнообразия в политику и практику территориального планирования

Беларуси". Чтобы вернуть "беглецов", напротив труб-проходов решили выкопать ямы и заполнить их водой из болотца, расположенного неподалеку в лесу. В результате образовались новые пруды.

Участники акции — представители Минприроды, Министерства транспорта и коммуникаций, Национальной академии наук, ПРООН, общественных организаций, школьники и журналисты — обустроили под руководством работников заповедника три места для нереста жаб и лягушек непосредственно перед трубами-проходами. Из дальнего пересыхающего водоема в новые "жилища" была перенесена икра земноводных.

— Еще на стадии головастиков лягушки запоминают запах родного водоема и обязательно возвращаются в него каждый год. Это значит, что будут пользоваться переходами и не погибнут под колесами автотранспорта, — подвел итог проделанной работе Руслан Новицкий.

По словам специалистов, переходы для лягушек — только начало работы по сохранению биоразнообразия и организации безопасности движения на дорогах Беларуси. Впрочем, автомобильных аварий с участием лягушек в нашей стране происходит немного. В основном миграционные коридоры земноводных не отличаются особой интенсивностью — через дороги в сутки проходит 20—50 лягушек. Лишь в единичных случаях в пик миграции автотрассы превращаются в настоящий живой ковер, чреватый бедой для автомобилистов.

Подумали не только о лягушках

Но если лягушку, грубо говоря, можно задавить и поехать дальше, то столкновение с лосем или диким кабаном чревато нешуточными последствиями. Именно поэтому недавно стартовала трехлетняя программа по мониторингу и выявлению самых активных миграционных коридоров диких животных. В этих местах для них будут строиться специальные переходы через дороги в виде тоннелей со звукоизолирующим покрытием. Почин уже есть — при строительстве объездной дороги вокруг Беловежской пущи возведено несколько переходов для копытных животных.



Директор ГПУ "Березинский биосферный заповедник"
Андрей ПРОКОШИН: "Вот так выглядит подземный переход для лягушек"



В дальнейшем по мере выявления миграционных коридоров при строительстве и реконструкции дорог будут строить все больше и больше переходов для животных. Это поможет сохранить жизнь не только им, но и автолюбителям.

Сергей МУРАВСКИЙ
Фото Александра ШАБЛЮКА

Вода, огонь и подзорные трубы

Школьники из Березовки сделали Птичь немного чище, а заодно нашли новый вид местного топлива и заявили о себе на европейском уровне

Кажется, дипломанту XXII республиканского конкурса биолого-экологических работ и финалисту международного Стокгольмского конкурса Наташе Бобович, как и другим ученикам Березовской школы-сада Глусского района, сама природа выделила щедрый кредит доверия. В прошлом году прямо в вентиляционной нише над кабинетом биологии вывела птенцов пара сов — серых неясытей. Осторожные птицы почему-то не сомневались, что березовские школьники не причинят их детенышам вреда. Так оно и получилось.

Совята учатся летать

Четыре птенца благополучно подросли и начали по очереди выпадать из тесного гнезда. Все население деревенского учреждения образования — 54 школьника и 15 воспитанников детского сада — следило из окон за тем, чтобы малышам не причинили вреда собаки. Из соображений безопасности совят переселили в просторный ящик и, вдоволь налюбовавшись прожорливыми питомцами, определили в зоопарк поселка Октябрьский. Руководитель школьного экологического кружка Татьяна Владимировна Саченко недавно навещала подопечных и убедилась, что чувствуют они себя замечательно.

Вообще-то научная работа одиннадцатиклассницы Натальи Бобович связана не с лесом, а с рекой: в двухстах метрах от школы несет свои воды величавая Птичь. Поскольку далеко не все жители нашей синеокой страны умеют ценить природные богатства, вместе с водами Птичь несет мусор, стоки расположенных поблизости ферм и маслянисто-бензиновые пятна от вымытых выше по течению автомобилей.

Ни капли примесей!

— Пока наша Птичь умеренно загрязненная, но если ничего не делать, через 15—20 лет она превратится в сильно загрязненную, ее дно покроется илом, река начнет зарастать, — делится научными выводами Наташа. — А мама рассказывала мне, что раньше вода в Птичи была совершенно прозрачной.

Выяснив, чем и насколько загрязнена река, Наташа под руководством учителя биологии Татьяны Саченко предложила методы откачивания загрязнителей со дна и сбора маслянисто-бензиновой жидкости с поверхности реки. Справиться с илистыми отложениями помогли сотрудники МЧС, одолжившие школьникам помпу. А для поимки бензиновых разводов пришлось соорудить специальное устройство. Его изготовил учитель труда Березовской школы Михаил Шеремет со своими учениками — постоянными участниками и призерами конкурсов технического творчества.

Научный поиск, как известно, бесконечен. Поэтому юные экологи из Березовки принялись искать применение илу, поднятому со дна Птичи. Просушили его, спрессовали в деревянных ящичках — получились топливные брикеты, наподобие торфяных.

Учителя биологии Татьяну САЧЕНКО радует, что в Березовке много учеников, тяготеющих к экологической тематике и склонных к научной работе



Реализовать идеи на практике школьникам помогает учитель труда Михаил ШЕРЕМЕТ





Одиннадцатиклассница Березовской школы Наталья БОБОВИЧ стремится решать экологические проблемы в комплексе

Их испытали в школьной котельной. Выяснилось, что топливные брикеты выгоднее дров: 100 машин дров можно заменить 75 машинами прессованного ила. Поскольку ила в Птичи еще много, а у школы есть собственный трактор, впору говорить об уверенном шаге в направлении энергетической безопасности отдельно взятой сельской школы.

Наталья сразу задалась вопросом: как лучше очистить выходящий из трубы котельной дым от твердых частиц и углекислого газа? Предложила собирать золу методом осаждения, как в русской печке, причем накапливать ее в железных бочках — она пойдет в дело на местном асфальтобетонном заводе. А внутри трубы следует оборудовать "душ", чтобы использовать в качестве фильтрующего вещества воду.

Наташин труд настолько впечатлил представительные жюри областного и республиканского конкурсов научных работ, что девушка получила сразу несколько лестных предложений. Могилевский государственный университет им.А.Кулешова и Международный государственный экологический университет им.А.Сахарова пригласили ее стать их студенткой, обещая создать условия для продолжения научной работы. Однако Наталья давно сделала свой выбор: она с детства мечтает быть врачом. В крайнем случае — медицинской сестрой.

А вот на финал заочного международного Стокгольмского конкурса "Вода и водные объекты" Наталья очень хотела бы съездить. Но, видно, не судьба: по условиям конкурса участник должен в совершенстве владеть английским языком. В Березовке изучают немецкий.

Как школа "позеленела"

Татьяна Саченко пятый год ездит в Березовку из Глуска, ежедневно накручивая двадцать с лишним километров туда и обратно.

— Поначалу я задумывалась, как вовлечь детей в научные исследования, как заинтересовать, — рассказывает она. — Сейчас они сами ходят следом: "А давайте мы вам поможем шурфы копать!", "А вот дерево почернело — можно его вылечить?.."

Шурфы — это часть новой научной работы, посвященной изучению местной почвы. Хотя Наталья Бобович без пяти минут выпускница, в Березовке еще много учеников, тяготеющих к экологической тематике и склонных к научной работе. Им не надо объяснять, почему в кормушке для птиц должен быть не только "вход", но и "выход", а также напоминать, что синицы любят несоленое сало, дятлы — тесто с изюмом, а сойки предпочитают семечки.

Несколько месяцев назад Березовская школа подала заявку на участие в общеевропейском проекте "Зеленые школы". Грант выиграли всего четыре учреждения образования в Могилевской области, Березовская школа стала одним из них. В рамках проекта в Березовку уже поступило оборудование: бинокли и подзорная труба, сачки и приборы для исследования насекомых и речных микроорганизмов, книги. По плану работы должны начаться в мае, но березовские ученики уже с марта читают литературу и учатся делать диаграммы и графики.

— "Зеленая школа" — это познание природы своего края, — поясняет Татьяна Саченко. — За первый год обучения дети должны близко познакомиться не менее чем с 10 видами насекомых, таким же количеством растений и речных микроорганизмов, написать два десятка небольших научных работ.

— Современные дети живут среди техники, компьютеров и телевизоров, а мы обращаем их внимание на живую природу, — добавляет директор Березовской школы Татьяна Бобович. — Если работа с "Зеленой школой" пойдет так, как мы этого хотим, будем рады принять на каникулах детей из других школ. Обещаем записывать в "зеленый" отряд не по способностям к учебе, а по степени заинтересованности.

Ирина ДЕРГАЧ
Фото Александра ШАБЛЮКА





Снимать фильмы в "соавторстве" с дикой природой — дело архисложное, а порой и экстремальное, причем рассчитывать на несколько дублей чаще всего не приходится

По условному сценарию



Фото Владимира ШЛАПАКА

Белорусский эколог, фотограф, кинорежиссер-анималист, кандидат биологических наук Игорь Бышнев давно уже заводит кинороманы с дикой природой и являет их миру. На его счету — около трех десятков лент. А недавно сразу в нескольких странах, в том числе и в Беларуси, состоялась премьера международного кинопроекта "Волки Чернобыля". Тот, кто не упустил возможность посмотреть этот фильм, вряд ли пожалел о потраченном времени. Как водится, немало интересного осталось за кадром.

Знаковая фигура

В отличие от Беларуси, где волки многочисленны и даже причислены к нежелательным видам, в Западной Европе этот зверь встречается все реже, а кое-где полностью исчез. Поэтому европейцы считают его знаковой фигурой в дикой природе и даже символом ее охраны. Не случайно он привлек внимание трех крупнейших телеканалов Австрии, Германии и США.

Изначально основную часть фильма планировалось снимать на территории Украины, однако там киношники так и не смогли пробиться через бюрократические препоны. В Беларуси же оформление всех документов заняло всего полтора дня, поэтому снимать картину было решено в Полесском радиационно-экологическом заповеднике.

По словам Игоря Бышнева, чтобы успешно сфотографировать зверя в дикой природе, нужно досконально изучить его повадки, провести не один день в лесу. Видеосъемка — еще на порядок сложнее.

То в жар, то в холод...

Опыт работы в дикой природе у Игоря Бышнева колоссальный, но даже ему никогда до этого не приходилось творить в таких условиях. Создателям фильма пришлось полтора года прожить в чернобыльской зоне. Экстремальная жара летом и феноменальные морозы зимой, специфика работы в условиях радиационного загрязнения, вечная погоня за удачным кадром и эксперименты потребовали работы на пределе человеческих сил и возможностей.

Вскоре после старта кинопроекта грянула морозная зима. Красивая "картинка", особенно пейзажная, требовала солнца, а оно традиционно сопровождалось трескучими морозами. Игорь вспоминает съемки с вертолета. Как раз в тот день температура за бортом опустилась до минус 30.



— Мы поднялись в воздух и открыли в вертолете дверь, — с содроганием вспоминает Бышнев. — В тот момент я подумал, что на этом съемки и закончатся, поскольку в таких условиях работать просто невозможно: поток ледяного воздуха моментально заполнил салон. Люди стали ломать специальные пластиковые пластины, которые при повреждении разогреваются до 60 градусов тепла. Импровизированные грелки рассовывали по ботинкам и рукавицам, под многослойную одежду. Лица смазали барсучьим жиром. Однако все эти ухищрения помогли мало.

Игорь каким-то чудом "нащупал" место в вертолете, где поток воздуха раздваивался. А вот охотоведу заповедника повезло меньше. Под прицелами видеокамер он должен был разбрасывать с воздуха вакцины против бешенства диких животных. Его рука при взмахе раз за разом попадала в холодную струю, и за считаные секунды кисть получала сильное обморожение. Рука у охотоведа распухла. После приземления и просмотра отснятого материала все участники полета несколько часов отогревались в раскаленной бане.

Лето, наоборот, встретило изнуряющей жарой. При этом нужно было соблюдать элементарные правила радиологической безопасности и ходить в плотной закрытой одежде. Остроту ощущениям прибавляли также тучи комаров, слепней и мошкары.

В теплое время года киношникам нередко приходилось ночевать под пологом леса. Прежде чем разбить полевой лагерь и поставить палатки, долго бродили с дозиметрами, выбирая место почище.

Дело случая

В киносъемках большую роль играют случай и везение. Например, долгое время на реке Припять киношники караулили начало ледохода.

— Мы очень боялись, что ледоход начнется ночью и наше ожидание не увенчается успехом, — рассказывает



Игорь. — Повезло: когда река вздыбила лед, был разгар дня. Огромные, ломающиеся с треском, наплывающие друг на друга, режущие берега льдины... Бобр посреди реки, пытающийся вырваться из ледяного плена, птицы, мечущиеся над грохочущей рекой... Все это попало в кадр.

В то же время немецкие участники экспедиции спустились ниже по течению. Там они увидели выдру, которая вынырнула из образовавшейся на миг у самого берега полыньи. Зверек вытащил за собой большого сома, а затем 20 минут забавлялся с рыбиной. К сожалению, операторы на этот "спектакль" не успели — выдра убежала. И подобных упущенных моментов было очень много.

Лесные "звезды"

Самые яркие воспоминания оставила работа с животными. Зима была настолько суровая, что практически весь молодняк дикого кабана погиб. Пять смышленых кабанчиков прибились к стаду зубров, и лесные исполины их не прогоняли. Через несколько дней два "пришельца" исчезли — ночью их зарезали волки, о чем свидетельствовали пятна крови и останки кабанов, а также волчьи следы на снегу. Так перед глазами людей раскрывалась настоящая суровая жизнь в дикой природе...

А вот главные герои — волки — за славой не спешили. Все попытки отловить хищников и оснастить их специальными ошейниками с радиомаяками заканчивались неудачей. В американские мягкие капканы, предназначенные для отлова зверей без причинения им вреда, почему-то попадались барсуки, енотовидные собаки, лисы и прочие неудачники, но только не серые. Лишь через неделю удалось поймать волчицу, а еще через пару дней — молодого волка. До этого момента для съемок осторожного и хитрого хищника приходилось применять даже специальные автоматические камеры, реагирующие на движение. ➤



В процессе съемок охотовед обнаружил в лесу павшего зубренка. Стадо зубров приходило к этому месту каждый день. Они стояли вокруг погибшего малыша, словно прощались с ним. Киношники решили воспользоваться ситуацией и снять вместе волков и зубров. Дикие волки для этого не подходили, поэтому за помощью обратились к зоологу Дмитрию Шамовичу, у которого в Россонском районе жили три ручных хищника (о нем и его подопечных мы рассказывали в прошлом номере журнала). Для съемок в картине Дмитрий провез своих питомцев через всю страну.

Выпущенные рядом с зубрами волки повели себя агрессивно и отогнали все стадо от погибшего малыша. Однако через некоторое время великаны вернулись и, напоминая медлительные танки, начали окружать волков, затем бросились в атаку. Волки чудом смогли вырваться. Наблюдавшие за развитием событий люди осознали, что вновь увидели отрывок из "спектакля", подготовленного самой природой.

В фильме снимались...

Третий герой "Волков Чернобыля" — орлан-белохвост. Эта огромная птица очень осторожна, чутко реагирует на изменения ландшафта. Любая попытка соорудить засидку (Игорь Бышнев в этом деле профессионал) заканчивалась провалом: орланы ее обнаруживали и перелетали на другое место. Помогло то, что еще года четыре назад Игорь просил руководство заповедника организовать постоянные засидки. К ним птицы привыкли, позволили себя заснять на кинопленку.

Съемочная группа сделала уникальные кадры — драки между орланами, их трапезы, взаимоотношения с другими пернатыми — и одновременно все больше узнавала о повадках птиц. Например, было интересно наблюдать, как ведут себя вороны, повсюду сопровождающие орланов и делящие с ними добычу. К взрослым орланам они относились с уважением и опаской, а вот молодых ни во что не ставили: постоянно дергали и таскали за хвост, всячески преследовали, вынуждая перелетать на другое место и оставлять добычу воронам.

Помимо главных героев "засветились" в этом фильме и лошади Пржевальского, которые прикочевали с Украины на территорию Полесского заповедника несколько лет назад. Попытки их снять продолжались несколько дней. Игорь выяснил, что для ночевки табун выбирал заброшенную ферму. Однако подобраться к лошадям было невозможно: возле входа в здание постоянно стоял вожак табуна, который зорко следил за окрестностями, а в случае опасности вполне мог напасть. Хищнику лошадь Пржевальского практически не по зубам, а потому этот исчезающий с лица Земли вид имеет все шансы закрепиться в Полесском заповеднике.

Кино обладает удивительной способностью "сжимать" время. Вот и этот 52-минутный фильм, вобравший в себя полтора года напряженной работы, смотрится на одном дыхании. Побольше бы таких картин!

Сергей МУРАВСКИЙ
Фото Игоря БЫШНЕВА





Наверняка многие знают эту задорную песенку, но далеко не все представляют, как выглядит сама пичуга. Пора познакомиться...

“Малиновки заслышав голосок...”

Малиновкой зачастую называют зарянку (Erithacus rubecula) — небольшую птичку из отряда воробьинообразных семейства мухоловковых. Ее размер 14 см, вес 16—22 г. Спина оливково-серого цвета, брюшная часть тела серовато-белая. Лоб, горло и верхняя часть груди рыжего цвета. Половой диморфизм в окраске незначителен: у старых самцов горловое пятно краснее и ярче, чем у самок. Молодые птицы буроватые с охристыми пестринами. У зарянки довольно длинные ноги и круглое тельце. Порой она напоминает шарик на тоненьких ножках.

Не из пугливых

Пичужка эта не особо боязливая — зачастую занимается своими делами, совершенно не обращая внимания на присутствующего поблизости человека. А молодые птицы порой и вовсе поражают своим любопытством.

Когда я только начинала снимать пернатую братию, встретила в молодом ельнике зарянку-сеголетка. Пыталась подобраться к малышке поближе — она лениво, не спеша, но уверенно отлетала в сторону. Устав играть в догонялки, я присела на землю передохнуть.

Не успела и дух перевести, как юная птаха сама начала приближаться, с интересом разглядывая то меня, то рюкзак.





Живет, как правило, на земле, в кустах. Передвигается прыжками. Деловито снует она между веточками в поисках корма — насекомых и ягод.

Для гнездования выбирает самые глухие участки леса, заросли молодого ельника или крапивы в ольшанике, по оврагам. Гнездо строит в форме мелкой чаши из растительного материала, выстилает его мягкими волокнами растений, шерстью, перьями. Обычно гнездо располагается в укромном месте на земле, реже — на небольшой высоте.

Усевшись на веточке прямо перед объективом, она рассматривала внешнюю линзу, как зеркало, находясь на расстоянии 20 см от меня. Я же только улыбалась: стоило ли гоняться за отпрыском зарянки битый час, если можно было просто сесть спокойно и приготовиться встречать дорогую гостью?!



Поближе к земле

Зарянка предпочитает селиться в лиственных и смешанных лесах с густым подлеском, а также в парках и заросших кустарниками садах.

300-разовое питание

Кладку с 4—6 яйцами насиживает самка, а самец ее кормит. Насиживание длится 13—14 дней, после чего из яиц вылупливаются голые птенцы. Они остаются в гнезде 12 суток, в течение которых их кормят оба родителя, принося им пищу более 300 раз в день! Покинув гнездо, птенцы почти не летают, чаще они ловко бегают в траве, затаиваясь при малейшей опасности. Взрослые птицы кормят их вне гнезда еще около двух недель, предупреждая об опасности протяжным и тихим “тссс...”

Семейная стая распадается после того, как птенцы становятся самостоятельными. Молодняк начинает кочевать в одиночку по лесу, а родители приступают ко второй кладке.

Несмотря на то что отдельные зарянки регулярно остаются на зимовку в Беларуси, вид этот в нашей стране мигрирующий. Осенний отлет затягивается до глубокой осени, птицы мигрируют поодиночке или небольшими группами по ночам.

Песни зари

Красива песнь зарянки — громкая, звонкая. А за счет того что петь она начинает рано утром или вечером, в сумерках, когда основной птичий гомон или еще не начался, или уже закончился, немного скрипучая песня зарянки звенит в воздухе, перекрывая другие голоса и привлекая к себе внимание. Так что просьба, обращенная к малиновке во все той же песне, — “напой тихонько мне”, звучит не по адресу. Лишь ненадолго умолкает самец зарянки в самую глухую часть ночи да в середине дня.

Но особенно хорошо и много поет пичуга в первые минуты после восхода и после захода солнца. Видимо, поэтому и назвали ее зарянкой.

Татьяна РОМАНОВА
Фото автора

✂

Зарянка (Erithacus rubecula)

Размер: 14 см
Вес: 16–22 г
Длительность жизни: 3–5 лет
Питание: насекомые и ягоды
Местообитание: леса разных типов, сады, парки
Гнездо: гнездится чаще всего на земле или низко от земли, в хорошо закрытом месте. Гнездо в форме мелкой чаши из растительного материала с выстилкой из мягких растительных волокон, шерсти, перьев
Кладка: две кладки в сезон, 4–6 яиц, высиживание длится 13–14 дней
Голос: песня — громкая звенящая трель, крик — резкое “тик-тик-тик”
Внешний вид: спина оливково-серого цвета, брюшная часть тела — серовато-белая. Лоб, горло и верхняя часть груди рыжего цвета. Молодые птицы буроватые с охристыми пестринами.

Первое свидание

Впервые я увидел малиновку лишь в апреле прошлого года в Гомельском парке отдыха им. Луначарского, куда во время обеда подъехал с надеждой на новые интересные фотоснимки. Мои надежды оправдались на все сто.

Есть у меня любимое место в парке — старый кряжистый дуб с небольшим дуплом, куда любители природы кладут угощения для пернатой братии. Птиц там обычно очень много. Привлекла же мое внимание стайка воробьев, копошившихся под деревом и всецело занятых весенним обедом. Что же в этом необычного? А "необычное" бегало в центре стайки: маленький клювик, глазки-бусинки, огненная оранжевая грудка, а сама серая, словно мышка. Мне удалось сфотографировать эту пичугу на земле и на ветке буквально с нескольких метров — она совсем меня не боялась.

Вернувшись домой и порывшись в интернет-источниках, я узнал, что это была зарянка, которую еще называют малиновкой.

Вместе с королевой

Попутно я пополнил "копилку" своих "денежных" знаний. Увы, в мире нумизматики и бонистики малиновке уделено не слишком много внимания. По крайней мере мне удалось найти всего одну монету и одну банкноту с изображением этой птицы.

1 серебряный доллар 1984 года выпущен в Новой Зеландии. Посвящена монета достаточно редкому виду — черной малиновке (Black Robin) или малиновке с острова Чатэм (Chatham Island Robin). Тираж монеты в качестве Proof составил всего 15 000. Что касается самой птицы, то она находится под угрозой исчезновения. Сейчас ее популяция насчитывает около 250 особей, а в 1980 году было отмечено всего пять. Спасибо Дону Мертону и его команде Wildlife Service, иначе черной малиновкой любовались бы только нумизматы.

Банкнота же родом из другой части света — это 2 канадских доллара 1986—1993 годов выпуска. К слову, страны с большой площадью и существенным разнообразием природных зон часто изображают свои природные богатства, в том числе флору и фауну. Поэтому неудивительно, что на этой банкноте изображены две малиновки — представители одной из природных зон Канады. Малиновки, правда, непростые, а американские или североамериканские (American Robin или North American Robin). Следует отметить, что в отличие от нашей малиновки данный вид относится к семейству дроздовых, но из-за внешнего сходства эти птицы и получили такое название. Оригинально получается: малиновки в двух семействах — мухоловковые и дроздовые.

Да, чуть не забыл: на лицевой стороне банкноты изображен портрет королевы Великобритании Елизаветы II (да не обидится она на меня за это).

Максим ШЕСТАКОВ
Фото автора











В краю пернатых хищников

Чтобы сфотографировать этих умных и очень осторожных птиц, в засидку надо забраться еще до рассвета, но они могут так и не объявиться

В прошлом номере мы уже рассказывали о проекте “Акция для орлов и людей. Сохранение редких птиц Выгонощанского региона силами общественности”. Проект осуществляется общественной организацией “Ахова птушак Бацькаўшчыны” при поддержке программы малых грантов посольства США в Республике Беларусь. В феврале и марте было организовано пять фотопленеров для съемок хищных птиц на территории республиканского ландшафтного заказника “Выгонощанское”. Вы уже ознакомились с “фототрофеями” Анатолия Клещука. Своими впечатлениями и фотографиями поделилась с нами еще одна участница пленеров, наш постоянный автор Татьяна Романова.

Мгновения счастья

Благодаря стараниям сотрудников общественной организации “Ахова птушак Бацькаўшчыны” и заказника, фотографы — как профессионалы, так и любители — получили редкую возможность понаблюдать за хищными птицами. Заранее были сооружены специальные засидки, подготовлен прикорм — снимай в свое удовольствие! Если, конечно, птицы прилетят. Заметят человека — можно сразу покидать укрытие и идти снимать в другое место.

...Суббота, 5 утра. Залажу в шалашик на заболоченном островке. Занимаю позицию и начинаю ждать, стараясь не шевелиться. Вдруг за моим правым плечом, метрах в тридцати, раздаются громкие звуки. Журавли. Не курлыкают. Они поют. Так громко, что сначала я вздрагиваю. Звуки столь “плотные”, что заполняют собой все мое тело, отдаются и резонируют в солнечном сплетении. Кажется, выглянь из шалаша — и увидишь их.

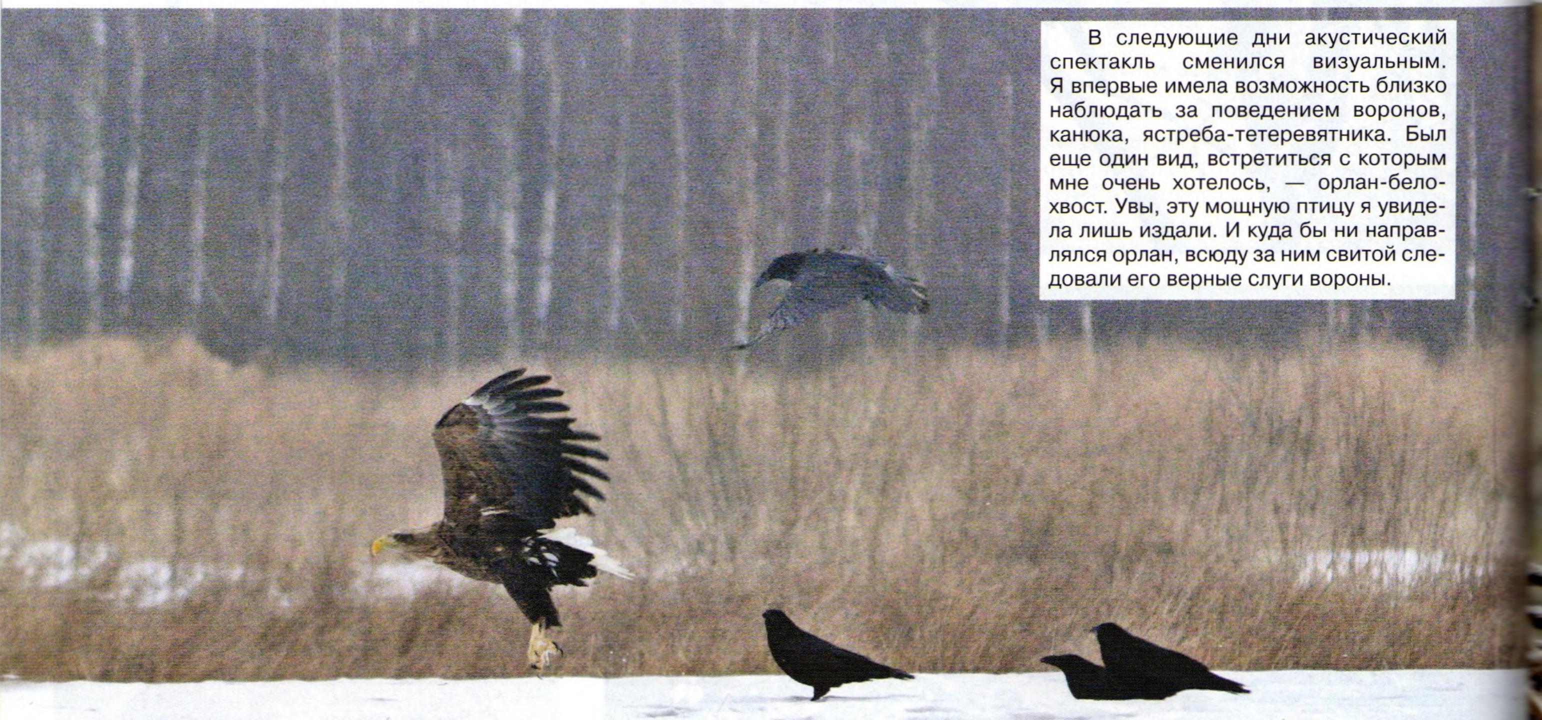
Песнь журавлиная оглушает своей мощью, громкостью и красотой. Где-то впереди, с поля, “моим” птицам вторят другие журавли — там звук потише, “мои” же кричат прямо над ухом. Слышу потрескивание веток в ритм песне. Птицы где-то совсем близко, танцуют. В этот момент прямо над засидкой начинает клекотать орлан-белохвост. Ему отвечает второй орлан — судя по звукам, он сидит слева от засидки, на соседней березе.

Светает. Поют журавли, клекочут орланы. Слышится бульканье тетеревов — начался ток. Встающее солнце просачивается сквозь бревна шалаша и начинает золотить ноги. С поля слышатся голоса чибисов и жаворонков. В небе промяукал канюк.

Я не вижу ни одной птицы, но они вокруг, они близко! Жалко, нет хорошего микрофона: комбинация голосов столь гармонична и целостна, что я отставляю в сторону штатив с фотоаппаратом, закрываю глаза и наслаждаюсь этой музыкой, пытаясь впитать малейшие нюансы. Счастье столь полное и концентрированное, что по щекам у меня стекают слезы...

В тот день я ничего не сфотографировала, но нисколько не расстроилась — снимая природу, всегда готов к такому повороту.

Выбираясь из шалаша, я знала, что это утро оставит одно из самых сильных впечатлений орнитологического сезона 2011 года.



В следующие дни акустический спектакль сменился визуальным. Я впервые имела возможность близко наблюдать за поведением воронов, канюка, ястреба-тетеревятника. Был еще один вид, встретиться с которым мне очень хотелось, — орлан-белохвост. Увы, эту мощную птицу я увидела лишь издали. И куда бы ни направлялся орлан, всюду за ним свитой следовали его верные слуги вороны.

На встречу со мной почти каждый день прилетал ястреб-тетеревятник. Судя по размерам птицы, это была самка, вылупившаяся в прошлом году (о возрасте говорит форма пестрин на груди). Сначала я несколько расстроилась — птица прилетала только поесть. А ведь так хотелось посмотреть на ее взаимоотношения с другими видами и поведение в различных ситуациях. Однако когда начинаешь наблюдать за птицей, пусть даже в таком ее однотипном поведении, как поедание заготовленной туши, всегда можно увидеть нечто интересное. Вот, например, в небе над ястребом пролетел ворон. Птица сразу сгорбилась, распушила перья, прикрыла свою добычу и сама к земле пригнулась: "Мое! Никому не дам!"





С большим интересом и удовольствием наблюдала я за поведением воронов. А уж как трогательно они крукают, подзывая партнера, — столько нежности в их голосе!

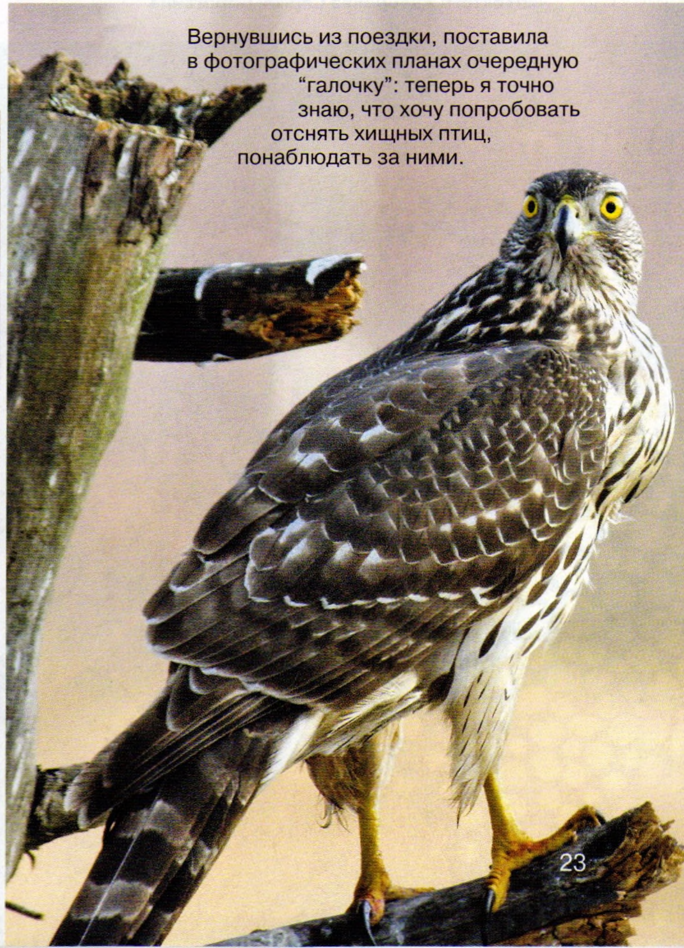


Помню, очень удивилась, увидев, как тетеревятница схватила тушу и попыталась взлететь с ней. Подумала еще: "Вот дуреха! Неужели она не понимает, что не утянет такую тушу?!" Но, как выяснилось, она и не собиралась с ней взмывать в воздух, а просто хотела... перевернуть! Так как этой тушей пернатые уже питались несколько дней, мяса на ней осталось немного. Поэтому птица решила перевернуть ее на другой бок: хватала за край и внезапно взлетала — за счет таких рывков туша переворачивалась. Сообразительная!

Вернувшись из поездки, поставила в фотографических планах очередную "галочку": теперь я точно знаю, что хочу попробовать отснять хищных птиц, понаблюдать за ними.



Повстречала я в ту поездку и канюка. Красивая, царственная птица. К сожалению, встреча наша была короткой — канюк испугался блика линзы и улетел.



“Дикие” мгновения

Благодаря передвижной фотовыставке с царством выгонощанского орлана смогут ознакомиться многие жители Беларуси



Специальную отметку посольства США за лучший весенний снимок получила фотография хохлатого жаворонка Сергея Сироткина

В конце апреля в Телеханской средней школе Ивацевичского района открылась передвижная фотовыставка “У царстве выганашчанскага арлана”. Она и стала итогом пяти фотопленэров, проведенных общественной организацией “Ахова птушак Бацькаўшчыны” в заказнике “Выгонощанское”. Наблюдая за школьниками, которые заглядывали на выставку еще в момент ее монтажа, мы смогли убедиться, что она пройдет успешно. Ведь главный признак успеха — эмоции, рождающиеся при взгляде на фотоработы.

В экспозицию вошли сорок лучших фотографий, на которых запечатлены многие виды птиц и зверей. Особое место занял орлан-белохвост, который вполне заслуженно носит титул выгонощанского царя птиц. Здесь представлены работы Александра Иванова, Вадима Ветохина, Анатолия Клещука, Татьяны Романовой, Валерия Коваленка, Сергея Кананчука, Ольги Лукшиц, Андрея Нестерова, Ирины Шепелевич, Эдуарда Мурашки, Николая Воробья.

В открытии выставки приняли участие представители Ивацевичского отдела образования, школьной администрации, Ивацевичского и Телеханского лесхозов, сотрудники ГПУ “Заказник республиканского значения “Выгонощанское”. Школьникам открытие выставки запомнится увлекательной экскурсией, которую провел сотрудник АПБ Денис Кitель. Благодаря фотографиям он смог приоткрыть многие тайны дикой природы Выгонощанского края и секреты удачных кадров.

Из Телехан выставка отправится “путешествовать” по школам региона, так что ознакомиться с уникальной природой диких выгонощанских болот смогут многие.

Ольга ЛУКШИЦ, координатор проекта, АПБ

РОДНАЯ ПРЫРОДА
www.rp.by
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

ЦЕЛЕБНЫЙ ОГОРОД

Ищем "лекарей" на грядке





Фото Анатолия КЛЕЩУКА и Максима ПРУПАСА

ЗНАКОМЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ



Фото Анатолия КЛЕЩУКА

Человек начал познавать целебную силу растений еще в глубокой древности. Наряду с пищей животного происхождения они обеспечивают организм необходимой энергией, белками, жирами, витаминами, минеральными солями и другими полезными веществами. Многие дикие растения люди окультурили. Вот уже 4000 лет выращиваются белокочанная капуста, морковь, свекла, редька, горох, чеснок. Со временем человек научился скрещивать растения, создавать сложные гибриды и так далеко увел их от родительских форм, что сейчас трудно, а иногда невозможно установить их предков.

Несмотря на большое количество синтетических препаратов, используемых в современной медицине, интерес к растительным средствам народной медицины не исчез, наоборот, в последние десятилетия возрастает. Отчасти это объясняется ростом аллергических реакций на прием искусственных препаратов, а иногда — отсутствием их в аптеках. Сориентироваться в полезных свойствах растений вам поможет наш специальный выпуск.

Но на сей раз не придется удаляться в леса и поля. Мы расскажем вам о целебной силе и прочих достоинствах растений, которые выращиваются на приусадебных участках. А поможет нам в этом травовед-целитель Лидия Новичихина. Кстати, недавно увидела свет ее новая книга "Целебная сила пищевых растений", в которой описано 257 видов съедобных растений, произрастающих у нас и завезенных из-за рубежа.

— Книга рассчитана на массового читателя, интересующегося фитотерапией, — пояснила Лидия Ивановна. — Она поможет ориентироваться в многообразии растений и подскажет, какие из них могут стать пищей и лекарством одновременно. В книге приводятся правила приготовления отваров, настоев, настоек, мазей и других вытяжек из растений, применяемых при лечении конкретных заболеваний. Описано, как эти растения можно использовать в пище, быту, косметике, указаны противопоказания.

Если кого-то заинтересовала эта книга, обращайтесь в редакцию или непосредственно к Лидии Новичихиной (тел. в Минске 280-28-93). Кроме того, некоторые наши подписчики смогут получить ее в подарок: присылайте в редакцию подписные купоны на журнал "Родная прырода" — и не исключено, что книга достанется именно вам.

Желаем всем хорошего здоровья и аппетита!



Семейство бобовые (Fabaceae)

Боб обыкновенный, или садовый

Faba vulgaris / Vicia faba

Однолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м, с прямостоячим, густо облиственным стеблем. Листья сложные, парноперистые. Корень стержневой, сильно разветвленный, проникает в землю на глубину 80—150 см. Цветет в июне—июле. Цветки мотыльковые, белые или розоватые, с черными бархатистыми пятнами на листьях (в зависимости от сорта), со слабым запахом. Плоды — бобы длиной 4—20 см, созревают в августе—сентябре. Семена овальные, сплюснутые.

Выращивается боб в основном как кормовая культура. Он хорошо растет в солнечных местах и на незакисленных почвах. Семена содержат крахмал и другие углеводы, белки, клетчатку, зольные вещества, различные ферменты, витамины группы В и С, провитамин А, микроэлементы (медь, калий, кальций, железо, фосфор).

В народной медицине бобы используют при простудных и сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях нервной системы, расстройствах кишечника. Они обладают мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, бактерицидным и отхаркивающим действием. Нагретую муку из семян бобов прикладывают к фурункулам и воспаленным местам на коже, а вареные с молоком семена — к нарывам для ускорения их созревания.





Настой. Заливают 1 ст. ложку измельченных сухих стеблей с листьями и цветами 200 мл кипятка, настаивают 20—30 минут. Принимают по 1 ст. ложке перед каждым приемом пищи.

Отвар. Заливают 1 ст. ложку сухих зеленоватых (недозрелых) стручков без плодов (только кожицу) 200 мл кипятка, варят на малом огне 5—10 минут, затем полчаса охлаждают. Принимают как настой при лечении сахарного диабета. А при поносе или кашле заливают 10 семян бобов 350 мл воды, варят 30 минут на малом огне, процеживают и принимают по 150 мл 2 раза в день.

Смесь. Заливают 1 ст. ложку бобовой муки и 1 ч. ложку сухих лепестков роз 200 мл кипятка. Ничем не накрывая, настаивают 1 час. Потом добавляют в настой белок 1 куриного сырого яйца и размешивают. Принимают по 1 ст. ложке перед едой, смазывают глаза при катаракте и для их "освежения".

Зола. Перегоревшие стебли растения смешивают в соотношении 1:10 с вишневым вином (или настойкой из листьев вишни) и принимают по 1 глотку перед каждым приемом пищи, запивая морковным соком или водой, при лечении водянки.

Косметика. Отваром и настоем цветков обтирают или умывают кожу лица. Кашицей из свежих листьев в примочках снимают белые пятна на лице.

Пища. Употребляют в вареном, тушеном виде и используют для супов, гарниров, выпечки блинов или оладий. В сыром виде едят плоды, когда створки их зеленые, а семена сочные, не крахмалистые. Порошок из поджаренных плодов используют как суррогат кофе. Народная мудрость гласит: "Блюда из бобов — лучшая пища для мозгов".

Не рекомендуется употреблять в больших количествах при вздутии живота, нарушенном кровообращении, геморрое, гипертонии. Не стоит также употреблять незрелые бобы в сыром виде — в них встречаются токсичные вещества, которые при тепловой обработке разрушаются.

Семейство бобовые (Fabaceae)

Фасоль обыкновенная

Phaseolus vulgaris

Однолетнее растение с прямостоячим сильноветвистым или вьющимся стеблем длиной до 3 м. Листья очередные, тройчатые, с яйцевидными листочками и длинными черешками. Цветет в июле—августе. Цветки мотылькового типа разнообразной окраски. Плоды — прямые или изогнутые бобы с тонкими перегородками между крупными семенами, созревают в августе—сентябре.

Фасоль возделывают как зернобобовую и овощную культуру, выращивают ее в теплом солнечном месте, на плодородной рыхлой почве. Как и другие бобовые, фасоль хорошо обогащает почву азотом, который накапливается в ее корнях, поэтому после сбора урожая остатки корней следует оставлять в земле.

Семена фасоли содержат много легкоусвояемого белка, а также ряд ценных аминокислот, углеводы, жиры, витамины группы В и С, соли калия и фосфора, микроэлементы (медь, цинк, железо). В створках бобов содержатся кристаллический глобулин, бетаин, аргинин, триптофан, холин, гемицеллюлоза.

В народной медицине фасоль используют при лечении сахарного диабета, водянки, сердечно-сосудистой системы, гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока, атеросклероза, мочекаменной болезни, цистита, ревматизма, а также при некоторых заболеваниях поджелудочной железы, ожирении печени. Наружно лечат экзему, рожу, псориаз. Лепешки из муки зерен фасоли и меда прикладывают к больным местам на коже. Мукой из плодов засыпают раны, ожоги на коже.

Отвар. Заливают 1 ст. ложку измельченных зеленоватых створок фасоли 200 мл кипятка, варят на малом огне 10—15 минут, затем 20—25 минут охлаждают. Принимают весь объем жидкости малыми порциями между приемами пищи за сутки, особенно часто при сахарном диабете. Отвар цветов фасоли пьют при камнях в почках.

Настой. Заливают 1 ч. ложку порошка плодов 200 мл кипятка, настаивают 20 минут, процеживают, принимают как отвар. Настой створок с травой хвоща полевого, зверобоя, тысячелистника, листьев черники принимают при уратных камнях. Настой створок плодов с листьями черники, толокнянки, кукурузными рыльцами принимают при фосфатных и карбонатных камнях.

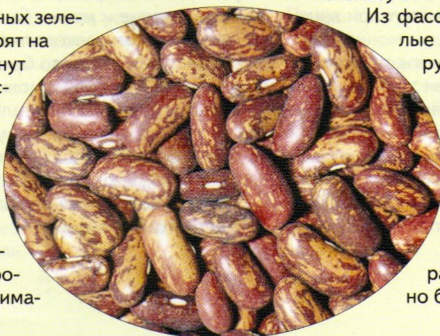


Настойка. Заливают 1 стакан измельченных плодов 0,5 л вина, выдерживают 2 недели и принимают по 1 ст. ложке за 20 минут до еды при ревматизме, радикулите, атеросклерозе.

Сок. Зеленоватые или зеленые створки фасоли пропускают через мясорубку, выжимают через марлю сок, смешивают его с морковным и капустным соком. Принимают по 1/3 стакана перед едой при сахарном диабете (в данном случае полезны и очистительные клизмы с содовым раствором).

Косметика. Заливают стакан плодов холодной водой на 5—6 часов, потом варят и протирают через густое сито. В полученную массу добавляют сок из половины лимона и 1 ст. ложку оливкового масла. Такую смесь наносят на кожу лица, через 20 минут смывают маску теплой водой. Это способствует разглаживанию морщин.

Пища. Употребляют плоды в вареном, тушеном, консервированном, обжаренном виде. Спелые семена или зеленые стручки используют в супах, салатах, винегретах, гарнирах, соусах. Из фасоли делают котлеты, паштеты, пирожки (зрелые зерна отваривают и пропускают через мясорубку).



Не рекомендуется при подагре (фасоль содержит пурины), острых нефритах, гипертонии, геморрое, острых воспалительных процессах желудка и кишечника. Нельзя использовать плоды в сыром или полусыром виде. В стручках содержатся ядовитые вещества, которые могут вызвать отравление организма. При тепловой обработке они разрушаются, и фасоль становится совершенно безвредной.

Семейство бобовые (Fabaceae)

Горох посевной

Pisum sativum

Однолетнее травянистое вьющееся растение. Стебель полый, полегающий, высотой 40—250 см (в зависимости от сорта). Листья сизовато-зеленые, сложные, с тремя парами эллиптических листочков и длинными усиками. Цветет в июне—июле. Цветки неправильной формы, мотыльковые, самоопыляющиеся. Плоды — бобы длиной 3—15 см, чаще прямые, почти цилиндрические, содержат от 3 до 10 семян, которые собирают в августе—сентябре.

Горох — одна из древнейших культур, он возделывался уже в каменном веке наряду с пшеницей, ячменем, просом и чечевицей. Растет на супесчаных и суглинистых почвах. Богат белком, содержит большое количество аминокислот, активные противосклеротические вещества холин и инозит, а также крахмал, жир, витамины группы В, С, РР, провитамин А, соли калия, фосфора, марганца, клетчатку и многочисленные микроэлементы. Не случайно одну зеленую горошину сравнивают с поливитаминной таблеткой.





В народной медицине горох применяют при почечной и почечнокаменной болезни, воспалении мочевого пузыря или придатков матки, при головокружении, онкозаболеваниях. Он обладает мочегонным, противовоспалительным, бактерицидным, отхаркивающим действием. При изжоге рекомендуется съесть 3—4 штуки свежего или размоченного в воде сухого гороха. Для регуляции пищеварения и при запорах надо съедать ежедневно по 1 ч. ложке обжаренного и смолотого в муку гороха. Наружно с помощью него лечат экзему, рожистые воспаления, гнойные язвы, кровоподтеки, фурункулез и различные кожные высыпания.

Отвар. Заливают 1 ст. ложку сухих створок 200 мл кипятка, выдерживают на малом огне 7—10 минут, охлаждают 20—30 минут. Выпивают весь получившийся отвар за сутки малыми порциями. Часто такой отвар употребляют больные сахарным диабетом.

Припарки делают из муки гороха для быстрейшего созревания нарывов. При этом муку получают из семян, очищенных от наружной оболочки.

Косметика. Чтобы вывести пятна на лице, надо ежедневно съедать по 1 ч. ложке обжаренного и смолотого в порошок гороха.

Пища. Горох используют в вареном, жареном, тушеном, сушеном, консервированном, замороженном виде. Его добавляют в салаты, супы, винегреты, из него пекут оладьи, варят кисели. На Руси кисель из гороха именовали "сытью". В блюда из гороха добавляют яблоки, морковь, помидоры, сыр, яйца, майонез. У некоторых людей горох вызывает вздутие и урчание кишечника, в этом случае к гороху следует добавить щепотку укропа. Чтобы бобовые не вызывали метеоризма и быстро переваривались, перед приготовлением их следует тщательно промыть, залить водой, настоять 8—24 часа и в этой же воде варить, но не более 15—20 минут.

Не рекомендуется употреблять горох (особенно с кожурой) при геморрое, гипертонии, склонности кишечника к вздутию. Очень вредно пить холодную воду после употребления гороха.

Семейство крестоцветные (Brassicaceae, Cruciferae)

Брюква обыкновенная

Brassica napus

Двулетнее растение высотой до 60 см. В первый год после посева развиваются корнеплод (мясистый корень) и прикорневая розетка листьев, во второй — цветоносные побеги и семена. Цветет в июне—июле. Цветки золотисто-желтые с сильным медовым запахом. Семена неправильно-шаровидной формы с резко вытянутым зубчиком. Листовые пластины рассеченные (бывают цельные), покрыты восковым налетом. Форма корнеплодов в зависимости от сорта бывает округлая, округло-плоская, овальная, цилиндрическая. Мякоть желтая (разных оттенков) или белая. Кожица (кора) сетчатая или гладкая, в верхней части корнеплода, выступающей над поверхностью почвы, она серо-зеленая или фиолетово-красная, в остальной части — желтоватая.

Брюква дает высокие урожаи на плодородных супесчаных и суглинистых почвах с хорошим увлажнением, но может расти и на тяжелых глинистых и торфяных почвах. Корнеплоды содержат сахара, белки, клетчатку, крахмал, пектины, никотиновую кислоту, эфирные масла, минеральные вещества (калий, кальций, железо, фосфор, магний, натрий, серу), витамины группы В, РР, С и другие.

В народной медицине брюква применяется при лечении простудных заболеваний, ожирения, атеросклероза, пневмонии, анемии. Она обладает мочегонным, слабительным, отхаркивающим, бактерицидным, противовоспалительным действием. Полезные свойства брюквы используются при хронических заболеваниях органов дыхания: при хроническом трахеобронхите, хронической бронхопневмонии, бронхиальной астме. Ее применяют при железодефицитной анемии, атеросклерозе.

Наружно с помощью брюквы лечат ангину, ожоги, обморожения, кожные заболевания. Ее сок используют при гнойничковых заболеваниях кожи и ожогах, так как он оказывает прекрасное противомикробное действие благодаря наличию фитонцидов.

Порошок из семян брюквы, размешанных с водой, дают пить детям при кори, а также используют для полоскания больного горла.

Кашицу из свежих корнеплодов употребляют на ночь при диатезе.





Пища. Плоды употребляют в сыром, тушеном, пареном, жареном, печеном, вареном виде. Добавляют к блюду яйца, майонез, яблоки, морковь. Из корнеплодов варят овощной или молочный суп, кашу со сметаной, запекают с творогом или манной крупой.

В лечебном питании брюкву применяют при хронических запорах. Она усиливает перистальтику, улучшает пищеварение и может быть рекомендована для диетического питания при ожирении. Преимущество брюквы заключается в том, что она может долго храниться и не теряет питательных веществ.

Не рекомендуется употреблять в больших количествах и длительное время людям, страдающим гипертонией и желудочно-кишечными заболеваниями (гастритом, колитом).

Семейство крестоцветные (Brassicaceae, Cruciferae)

Редька посевная, или огородная

Raphanus sativus



Однолетнее или двулетнее огородное растение. В первый год дает розетку лировидных листьев и толстоватый черный корнеплод. Позже или на второй год образуется ветвистый стебель и кистевидное соцветие из множества белых, розовых или лиловых цветков, а затем и плоды в виде стручков. Семена овальные, темные, мелкие. Цветет в апреле—мае, плоды созревают в мае—июне.

В корнях редьки содержатся гликозиды, эфирные и горчичные масла, аскорбиновая кислота и лизоцим, обладающий бактерицидными свойствами, а также сахара, белки, углеводы, инулин, фитонциды, холин, пуриновые соединения, дубильные вещества, витамины группы B, PP и другие, микроэлементы, в частности калий, магний, кальций, натрий, цинк, йод, фосфор. Разновидностью редьки является редис — однолетнее растение с менее острым вкусом.

В народной медицине редьку применяют при лечении подагры, атеросклероза, сахарного диабета, простудных заболеваний, рака различного происхождения, туберкулеза легких, малярии, мочекаменной болезни, а также для лечения заболеваний желудка, кишечника, почек, печени. Редька возбуждает аппетит, стимулирует выделение желудочного сока, улучшает пищеварение. Благотворное влияние на деятельность кишечника оказывает клетчатка редьки, способствующая выведению из организма избыточного холестерина. Благодаря стимуляции отделения желчи употребление редьки полезно при холециститах.

Наружно кашицей корнеплода лечат мышечную слабость, межреберную невралгию, а соком — ангину, ларингит, экзему, гнойные раны, укусы насекомых, делают компрессы за уши при головных болях. Иногда готовят "растирку" из трех или четырех объемных частей сока редьки, двух частей меда и одной части водки. Такой растиркой можно пользоваться длительное время, сохраняя ее в холодильнике.

Сок корнеплодов, разбавленный в соотношении 2:1 с водой, пьют по 1/4 стакана перед едой при лечении желчного и мочевого пузыря, почек, желче- и мочекаменной болезней, цирроза печени, токсических гастритов, запоров, аритмии, ревматизма, подагры, водянки, туберкулеза, атеросклероза, для улучшения зрения, увеличения выделения молока у кормящих матерей. Иногда при коклюше, катаре верхних дыхательных путей и бронхитах применяют сок редьки с медом как успокаивающее и отхаркивающее средство. Для этого сок редьки и мед смешивают в равных количествах. Порой пользуются другим способом: часть сердцевины крупной редьки удаляют и на ее место помещают мед (или сахарный песок), который пропитывается соком. Принимают по 1 чайной ложке перед едой.

Настойка. Заливают 1 ст. ложку кашицы редьки 300 мл водки, настаивают 2 недели. Используют наружно и пьют по 1 ст. ложке перед едой в течение 10 дней.

Пища. Редька была в почете с незапамятных времен. Знаменитый греческий врач Диоскорид рекомендовал редьку для усиления пищеварения, улучшения зрения, успокоения кашля. Древние римляне пили сок редьки при отравлении грибами, употребляли в пищу для растворения почечных камней. В старину редька была незаменима во время церковных постов.

Косметика. Спиртовую настойку из семян редьки используют для выведения веснушек и пигментных пятен на коже. С этой же целью и для питания кожи делают маски из натертой редьки, смешанной со сметаной или растительным маслом. Сок редьки втирают в кожу головы при облысении.

Не рекомендуется употреблять редьку в стадии обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита с повышенной кислотностью, болезней печени и почек (не связанных с отложением камней), при тяжелых заболеваниях сердца, поджелудочной железы, а также при токсическом зобе.

Семейство крестоцветные (Brassicaceae, Cruciferae)

Репа огородная

Brassica rapa



Двулетнее растение. В первый год образуется розетка прикорневых листьев и корнеплод, на второй год — стебель. Листья растений первого года имеют длину до 50 см, желтовато-зеленые, покрыты щетинками. Цветоносные побеги второго года высокие, ветвистые. Стеблевые листья сине-сизые или светло-зеленые, верхние сидячие. Цветет в мае—августе. Цветки желтые, собраны в кистевидные соцветия. Стручок длинный, с многочисленными шарообразными мелкими семенами и длинным носиком. Семена коричневые, быстро теряющие всхожесть.

Корнеплод толстый, круглый, мясистый, снаружи желтый или белый, имеет в зависимости от сорта округлую, овальную, веретенообразную форму. Верхняя часть плода, выступающая из-под земли, под действием солнечных лучей принимает зеленый или бурый цвет. Мякоть плода сочная, желтая или белая, приятного вкуса.

Корнеплоды содержат витамины группы B, PP, C, провитамин A, кислоты (линолевую, леноленовую, пальмитиновую, олеиновую), микроэлементы (много калия, кальция, натрия, железа и фосфора, меньше магния, меди, марганца, цинка), а также белки, углеводы, стерины, сахара, горечи, спирт, эфирные и горчичные масла.

В народной медицине репу применяют при лечении размягченных костей, атеросклероза, спастического колита, гастрита, астмы, сухого кашля, сердечно-сосудистой системы, запора, почечнокаменной болезни, бессонницы, а также почек, мочевого и желчного пузыря. Она обладает бактерицидным, противовоспалительным, мочегонным, отхаркивающим, слабительным, успокаивающим, улучшающим пищеварение, обезболивающим действием. Наружно лечат раны, охриплость голоса, суставы, подагру, ожоги, ангину. Вареную растертую репу прикладывают к пораженным местам.

Отвар. Заливают 1 ст. ложку кожуры плода 200 мл кипятка, варят на малом огне 5—7 минут. Принимают по 3 ст. ложки перед едой при водянке. Отвар корнеплодов и кипяченый сок репы применяют также при астме, сильном простудном кашле, острых ларингитах, простудной потере голоса, сердцебиении, бессоннице. Теплым отваром полощут рот при зубной боли.

Настой. Заливают 2 ст. ложки листьев 200 мл кипятка, настаивают 20 минут и полощут рот при заболевании зубов и десен, для профилактики кариеса.

Мазь. Кашицу репы смешивают в соотношении 2:1 с гусиным жиром. Применяют при кожных заболеваниях (обморожениях и др.), а также гангрене, подагре.

Сок корнеплода принимают по 2—3 ст. ложки 3 раза в день до еды при сильном кашле, хроническом бронхите, бронхиальной астме. Сок репы содержит самый высокий процент микроэлемента кальция, благодаря чему является хорошим средством для лечения детей и взрослых, страдающих размягчением костей и зубов.

Пища. Употребляют корнеплоды в сыром, вареном, тушеном, фаршированном виде. Очень вкусна репа, запеченная в золе. Она идет на приготовление приправ к супам и вторым блюдам. Ее добавляют в салаты со сметаной, растительным маслом, луком, вареным яйцом, капустой, морковью. Из репы готовят суп-пюре с картофелем и капустой, окрошку. Репу сушат с яблоками и изюмом. Иногда в пищу употребляют даже листья, которые богаты витамином C, калием, кальцием. На зиму листья заготавливают в замороженном, консервированном, соленом виде.

Не рекомендуется при острых воспалениях желудочно-кишечного тракта.

Семейство крестоцветные (Brassicaceae, Cruciferae)

Капуста белокочанная

Brassica oleracea

Двулетнее растение. В первый год образуется кочан — листья, поочередно соединенные в плотную головку (огромную разросшуюся верхушечную почку). В зависимости от сорта кочан формируется 1,5—2 месяца, за это время утолщается и стебель — кочерыга. На второй год вырастают цветоносные побеги, дающие кисти желтых цветков. Цветет капуста в июне—июле в течение 15—25 дней. Плод — узкий длинный (до 10 см) стручок.

Кочаны содержат углеводы, белки, пектины, холин, сахара, органические кислоты, соли калия, фосфора, кальция, железа, марганца, а также фитонциды и тиогликозиды, провитамин А, витамины группы В, РР, U и другие. Кстати, витамина С в капусте столько же, сколько в апельсинах и лимонах. Капуста обладает противовоспалительным, мягчительным, бактерицидным, мочегонным, обезболивающим, противосклеротическим действием.

В медицинской практике применяют препарат сухого сока (порошок), который рекомендуют при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, пониженной кислотности желудочного сока, поджелудочной железы, селезенки, а также колита, гастрита, аллергии, атеросклероза, мочекаменной болезни, сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, простудных заболеваний, туберкулеза легких, бессонницы, головных болей, геморроя. Наружно лечат раны, язвы, ожоги, обморожения, псориаз, экзему, ангину, охриплость, пародонтоз, ушибы, опухоли, золотуху, мастопатию, пупковую грыжу, гангрену, плешивость, а также суставы, глаза.

Компресс. Свежие капустные листья проглаживают теплым утюгом (можно раскатать бутылкой) на куске целлофана до появления сока или обливают горячим молоком и в теплом виде прикладывают к больным суставам при подагре, к молочной железе — при мастопатии, к затылку — при головных болях. При ангине свежие листья намазывают медом и прикладывают к шее, сверху размещают горячий песок в мешочке из хлопчатобумажной ткани.

Кашицу листьев смешивают с сырым яичным белком и прикладывают к местам ожогов, гноящимся ранам.

Отвар. Заливают 1 ст. ложку семян 200 мл кипятка, варят на малом огне 5—7 минут, добавляют 1 ст. ложку сахара, настаивают 15—20 мин. Выпивают малыми порциями весь отвар в течение дня при подагре, болях в суставах, паркинсонизме.



Сок используют при изгнании лямблий из печени, а также при лечении печени, сердца, почек, эпилепсии, малокровия, гангрены, гипертонии, водянки, запоров. Для улучшения вкуса добавляют морковный сок. Принимают по 1 стакану 3 раза в день за 30—40 минут до еды. Хранят не более суток при температуре +2°С.

Золу стержня и корня принимают по 1/2 ч. ложки перед едой для рассасывания камней в печени.

Рассол (сок квашеной капусты) в теплом виде пьют по 0,5 стакана до еды при кишечных кровотечениях, эпилепсии, желчекаменной болезни, воспалительных процессах печени и желчного пузыря, малокровии, подагре, гипертонии, геморрое. В рассоле имеется молочная кислота, полезная при изжоге.

Пища. Кочаны употребляют в свежем, вареном, тушеном, жареном, квашеном, маринованном, сушеном виде. Из них готовят салаты, супы, борщи, щи, солянки, котлеты, запеканки, голубцы. Капуста содержит тартроновую кислоту, которая препятствует превращению сахара в жир, но эта кислота при варке разрушается, а при квашении сохраняется.

Косметика. При сухой коже протирают лицо растительным маслом, затем делают содовый компресс (из расчета 1 ч. ложка пищевой соды на 1 л горячей воды) и наносят маску из кашицы капусты. При жирной коже используют кислую капусту. Для этого измельченную капусту тонким слоем накладывают на лицо, накрывают салфеткой и оставляют на 25—30 минут. Потом маску снимают, умываются холодной водой, смазывают лицо питательным кремом. Такие маски делают 1 раз в неделю. Для укрепления волос и придания им блеска в кожу головы втирают смесь из соков капусты, лимона и шпината.

Не рекомендуется при хронических вздутиях живота (скоплении газов в кишечнике) и высокой кислотности желудочного сока.

Семейство тыквенные (Cucurbitaceae)

Огурец обыкновенный, или посевной

Cucumis sativus

Однолетнее растение со стелющимися стеблями длиной до 1,5 м. Листья округло-пятиугольные или пятилопастные, с длинными черешками, как и стебли, жесткоопушенные. Цветет в мае—июле. Цветки пазушные, раздельнополые, реже обоеполые, желтые. Плоды разной формы и величины, сочные, с большим количеством белых семян, созревают в июле—сентябре. В закрытом грунте цветение и плодоношение растягивается почти на весь год.

Пищевая ценность огурцов весьма низкая, т.к. 95—98% массы приходится на воду. В сухом веществе содержатся клетчатка и другие углеводы, белки, соли калия, натрия, магния, железа, фосфора, а также сера, йод, зольные и пектиновые вещества, незначительное количество каротина, витаминов С, РР, Е, группы В. Большинство полезных веществ расположено под самой кожурой, поэтому нежелательно снимать верхний слой с плодов перед их употреблением.

В народной медицине огурцы применяют при отеках почечного и сердечного происхождения, при лечении сахарного диабета, эндемического зоба, атеросклероза, гипертонии, туберкулеза легких, головокружения, почечно- и желчекаменной болезни, воспаления легких, бронхита, кашля, болей в желудке или кишечнике. Наружно используют при ожогах, измельченные плоды прикладывают к воспаленным участкам кожи, опухолям.

Свежие огурцы обладают слабительным действием. Они оказывают также желчегонное и мочегонное действие, могут помочь желающим похудеть, так как задерживают преобразование углеводов в жиры.

Отвар перезрелых плодов и плетей используют при различных заболеваниях печени, желтухе. Заливают 1 ст. ложку сухих семян или 2 ст. ложки плетей 200 мл кипятка, варят на малом огне 5—7 минут, охлаждают 20 минут и принимают малыми порциями весь день.

Настой. Заливают 2 ст. ложки кожуры свежих огурцов 300 мл кипятка, настаивают 30—40 минут и принимают малыми глотками весь день. Так лечат злокачественные опухоли, нарушенный обмен веществ.

Настойка. Заливают 250 г свежих измельченных огурцов 200 мл водки, настаивают неделю. Применяют наружно.

Рассол, постоявший с огурцами не меньше 30 дней, пьют перед едой по 2 ст. ложки при запорах, бессоннице, водянке.

Сок плодов принимают по 0,5 стакана 2—3 раза в день при лечении почек, печени, сердечно-сосудистых заболеваний, ревматизма, его пьют как успокаивающее и болеутоляющее средство при желудочно-кишечных коликах. Огуречный сок улучшает состояние зубов, волос, ногтей, применяется при облысении. При заболеваниях верхних дыхательных путей и кашле огуречный сок или сок, смешанный с медом в соотношении 1:1, принимают по 2—3 ст. ложки 2—3 раза в день.

Косметика. Маски из кашицы свежих огурцов делают кожу белой, нежной, эластичной, бархатистой. Жирную кожу протирают смесью огуречного сока и спирта или сока огурцов и яблок, а сухую — соком огурцов, разбавленным пополам кипяченой водой с добавлением глицерина (1 ч. ложку на 100 г смеси), или смешивают огуречный сок в равных частях с лимонным соком, водкой, медом, яичным желтком. Сок используют для лучшего роста волос и против расщепления ногтей.

Чтобы получить огуречный лосьон, смешивают по 2 ст. ложки сока огурцов, лимона и водки, настаивают 2 недели, потом добавляют яичный желток и 1 ст. ложку меда. Лосьоном протирают лицо. А для изготовления порошка свежий огуречный сок смешивают с толчеными сухими семенами и рисовой мукой (1:1:1). Затем смесь высушивают на солнце.

Не рекомендуется употреблять соленые и маринованные огурцы при обострении язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, гастритов, нефритов, а также при гипертонии, атеросклерозе, пороке сердца, гепатохолецистите, нарушении водно-солевого обмена веществ, склонности к полноте, в период беременности.



Семейство тыквенные (Cucurbitaceae)

Тыква обыкновенная

Cucurbita pepo

Однолетнее травянистое растение со слабыми стелющимися стеблями, достигающими 5 м в длину. Листья колюче-шершавые, сердцевидные, пятилопастные, пластинки до 25 см в длину. Цветет с июня до осени. Цветки крупные, однополые, желтые, душистые. Плоды созревают в августе—сентябре. Плод — крупная, гладкая, мясистая тыква шаровидной или овальной формы с многочисленными плоскими желтовато-белыми семенами с ободком по краю. Мякоть желтая или оранжевая, рыхлая, кожица мягкая.

Растет на супесчаных и суглинистых почвах. Семена содержат белки, сахара, смолы, флавоноиды, жирные и эфирные масла, витамины группы B, C, E, K, провитамин A, кислоты (линолевую, яблочную, олеиновую, пальмитиновую, стеариновую, салициловую), микроэлементы (калий, кальций, магний, железо, медь, фосфор, фтор, кобальт, натрий, цинк, марганец, кремний, хлор). В мякоти имеются еще и пектины, фитостиролы, а в цветах найдены красящие вещества. В тыквах с желтой мякотью содержится каротина больше, чем в корнеплодах моркови.



В медицинских целях используют очищенные сухие и свежие семена, а также приготовленную из них эмульсию и порошок для изгнания ленточных глистов (бычьего, свиного и карликового цепня, широкого ланцета и даже солитера). По активности такие средства из тыквы уступают препаратам корневища папоротника мужского, но зато они не оказывают токсического действия на организм.

Очищенные семена (зеленую пленку надо обязательно оставить — именно в ней содержится целебная сила) пропускают через кофемолку, полученный порошок смешивают 1:10 с водой. Применяют натощак по 0,5 стакана при изгнании глистов. Для изгнания солитера съедают натощак 80—100 семян, а через час принимают столовую ложку касторового масла.

Кроме того, семена тыквы являются прекрасным средством профилактики простатита, для этого достаточно в день съедать по 50—60 семян. Их применяют также при лечении малокровия, женских воспалительных процессов.

Мякоть тыквы улучшает моторную функцию кишечника, эффективна при запорах, колитах с недостаточным опорожнением кишечника, усиливает диурез и выделение солей из организма. Мякоть сырой тыквы назначают до 0,5 кг в день, а вареную или печеную до 2 кг в день как мочегонное при сердечных отеках. С этой же целью рекомендуют сок из мякоти тыквы по 0,5 стакана в сутки. Свежую мякоть прикладывают к ожогам, экземе, фурункулам, прыщам, сыпям.

Сок успокаивает нервную систему, способствует хорошему сну, утоляет жажду. Можно назначать в смеси с рисом, пшенной или манной кашей, приготовленной на молоке, с маслом и сахаром. При бессоннице, тревожном сне, отеках, гипертонии принимают по 0,5 стакана сока перед сном.

Отвар. Заливают 2 ст. ложки измельченных черешков или плетей тыквы 300 мл кипятка, варят на малом огне 7—10 минут, настаивают 30—45 минут, процеживают и принимают по 0,5 стакана за 20 минут до еды при отеках и водянках. Отвары цветков используют для заживления ран.

Косметика. Смешивают 2 ст. ложки мякоти вареной тыквы с 1 ст. ложкой растительного масла, намазывают тонким слоем на кожу лица и выдерживают 20—30 минут при сухой коже.

Пища. Употребляют мякоть плодов в сыром, вареном, тушеном, запеченном, жареном, маринованном, соленом, сушеном виде. Из мякоти готовят пюре, супы, каши, маринады, мармелад, рагу, торты, оладьи, начинки для пирожков, повидло, икру, лепешки, запеканку, сиропы, салаты, цукаты. В кашу добавляют мед, сметану, творог, сахар, яблоко, молоко, рис, манную крупу, пшено. Тыквенная диета назначается при почечных заболеваниях, ее рекомендуют перенесшим болезнь Боткина. Систематический прием тыквы из-за наличия в ней большого содержания фтора может стать хорошим средством для профилактики кариеса зубов.

Не рекомендуется при пониженной половой возбудимости. В народе тыкву относят к средствам, притупляющим половое влечение.

Семейство тыквенные (Cucurbitaceae)

Кабачок обыкновенный

Cucurbita pepo var. Giromontina

Однолетнее травянистое растение высотой до 0,5—1 м с прямостоячими неветвящимися побегами, перекрестноопыляющееся. Кустовая разновидность тыквы. Цветет в июне—июле. Плоды гладкие, с небольшой ребристостью у плодоножки, продолговатые, цилиндрические, бывают зеленого, желтого или белого цвета. Семена имеют две оболочки: верхняя — плотная, деревянистая (зеленая, желтая или полосатая), внутренняя — пленчатая, зеленовато-белая. Предпочитает плодородные легкие почвы.

Плоды кабачка содержат провитамин A, витамины C, K, H, PP, группу витаминов B, микроэлементы (медь, калий, кальций, железо, фосфор, марганец, кобальт, молибден, натрий, йод, магний, цинк), а также белки, сахара. По минеральному и витаминному составу кабачок практически не отличается от тыквы, однако каротина в нем меньше. Он является одним из самых распространенных диетических продуктов, поскольку обладает рекордно низкой калорийностью. Более того, содержащиеся в нем вещества предупреждают ожирение и блокируют накопление в организме холестерина.

Благодаря тому, что кабачки являются кладовой витаминов и микроэлементов, легко усваиваются и не грозят лишним весом, диетологи настойчиво рекомендуют их беременным и тем, кто кормит грудью. Кабачок мягко и благотворно воздействует на флору кишечника. В нем меньше воды, чем в аналогичных овощах с высоким содержанием минеральных солей, поэтому кабачковое пюре можно вводить в рацион малышей одним из первых. Кстати, аллергия на кабачки встречается крайне редко.

В народной медицине кабачки применяют при заболеваниях сердца, почек, печени, желудка, а также при лечении атеросклероза, нарушенного обмена веществ (при ожирении, сахарном диабете), эндемического зоба. Кабачки обладают моче- и желчегонным, бактерицидным, кровоочистительным, противодиабетическим, кроветворным действием. Пищевые волокна хорошо всасывают токсические вещества, избыток холестерина, воды и выводят их из организма. Наружно лечат десны, глаза, угри, сыпи.

Сок из кабачков рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, он мягко воздействует на слизистые оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Сок содержит значительное количество калия и меди, что делает его ценным пищевым продуктом при малокровии, нервных и сердечных заболеваниях, гипертонии. Низкокалорийный сок показан людям, страдающим от избыточного веса.



Косметика. Кабачку приписывают поразительные результаты в восстановлении сухой кожи. Для этого из его мякоти делают маску. Нарезают сырой кабачок тонкими ломтиками и укладывают их на лицо и область декольте, прикрывают салфеткой. Через 20 минут рекомендуется снять кабачки и ополоснуть кожу минеральной водой. А вот для жирной и комбинированной кожи кабачок, к сожалению, не подходит.

Пища. Употребляют преимущественно молодые, недоразвившиеся плоды. Кабачки жарят, фаршируют мясом или рыбой, из них готовят икру. Свежие плоды добавляют в салаты, из них готовят омлеты, оладьи.

Не рекомендуется увлекаться кабачками при заболеваниях почек, которые связаны с нарушением вывода калия, а также при импотенции (притупляет половое влечение).

Семейство пасленовые (Solanaceae)

Томат обыкновенный

Lycopersicon esculentum

Травянистое растение, в дикорастущем состоянии многолетнее, но разводимое как однолетняя овощная культура. Корни разветвленные, растут и формируются быстро, причем могут образовываться на любой части стебля, поэтому томат можно размножать не только семенами, но и черенками, а также боковыми побегами (пасынками). Стебель прямостоячий или полегающий, ветвящийся, высотой от 30 см до 2 м и более. Листья непарноперистые, рассеченные на крупные доли, иногда картофельного типа. Цветки мелкие, невзрачные, желтые.

Плоды (помидоры) — сочные многогнездные ягоды разнообразной формы и окраски. Семена мелкие, плоские, физиологически зрелыми становятся уже в зеленых, сформированных плодах, всхожесть сохраняют 6—8 лет. Продолжительность периода от всходов до цветения растения 50—70 суток, от цветения до созревания плода 45—60 суток. К настоящему времени создано свыше 700 сортов томата обыкновенного.

Зрелые помидоры богаты сахарами и витаминами, они содержат белки, крахмал, органические кислоты, клетчатку, пектины, микроэлементы (калий, кальций, натрий, магний, железо, селен, хлор, фосфор, серу, кремний, йод и др.). Семена содержат жирные масла, листья и незрелые плоды — гликоалкалоид томатин. По содержанию аскорбиновой кислоты помидоры не уступают лимону и апельсину.

В народной медицине томаты применяют как диетический продукт при лечении сахарного диабета, гипертонии, сердечно-сосудистой системы (после инфаркта, при стенокардии), панкреатита, атеросклероза, органов желудочно-кишечного тракта с пониженной кислотностью желудочного сока, ослабленной памяти, хронических запоров, ожирения, а также заболеваний глаз, печени. Помидоры обладают моче- и желчегонным, бактерицидным, противовоспалительным, слабительным действием. Сок способствует снижению холестерина и образованию гемоглобина в крови, предупреждает жировое перерождение печени, усиливает деятельность половых желез, возбуждает функцию поджелудочной железы, поддерживает в организме кислотно-щелочное равновесие.



Кашицей из свежих недозрелых томатов и зеленых листьев лечат наружно различные раны, язвы, пораженные чесоткой участки кожи. Ломтики свежих красных помидоров или кашицу из них прикладывают к вздувшимся венам (прибинтовывают на ночь ежедневно или через день в течение месяца).

Смесь. Сок свежих помидоров и рассол капусты смешивают в равных долях. Принимают эту смесь при воспалительных процессах печени (гепатите), а также при запорах.

Пища. Помидоры употребляют сырыми, вареными, тушеными, жареными, солеными, маринованными и даже сушеными. Из них готовят салаты, винегреты, пюре, икру, пасту.

Сок из томатов можно приготовить так. Свежие помидоры надо облить кипятком, снять с них кожицу, нарезать на кусочки и отжать через марлю. Чтобы сок хранился несколько месяцев и в нем не было привкуса сырых помидоров, поступают несколько иначе. Разрезанные на куски помидоры подогревают до 75°С и быстро отжимают сок. Затем его подогревают до 90°С и в горячем виде разливают в чистые банки или бутылки и закупоривают. Для стерилизации сока бутылки опускают в горячую воду и доводят до кипения, выдерживают в кипящей воде 30—40 минут, потом охлаждают и укладывают в место хранения.

Консервированные томаты подвергаются молочнокислому брожению, и присутствующая в них молочная кислота благоприятно сказывается на микрофлоре кишечника.

Косметика. Из кашицы свежих помидоров делают маски при пористой, вялой коже лица.

Фунгициды. Кашица листьев и недозрелых помидоров губительно действует на гноеродные бактерии и задерживает развитие ряда грибков. Томатин убивает личинки колорадского жука.

Не рекомендуется употреблять в пищу зеленые помидоры при подагре, почечнокаменной и желчекаменной болезнях, а соленые и маринованные — при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы, в том числе при гипертонии.

Семейство пасленовые (Solanaceae)

Картофель обыкновенный

Solanum tuberosum

Многолетнее клубненосное травянистое растение. Стебель голый, ребристый. Часть стебля, погруженная в почву, выпускает побеги длиной 15—20 см, у некоторых сортов — до 50 см. Листья темно-зеленые, непарноперистые, рассеченные. Цветет в июне—августе. Цветки белые, розовые и фиолетовые, собраны щитком на верхушке стебля.

Из пазух зачаточных листьев в подземной части стебля отрастают подземные побеги — столоны, которые, утолщаясь на вершинах, дают начало новым клубням (видоизмененным побегам). На концах столонов развиваются клубни, которые, в сущности, не что иное, как вздувшиеся почки, вся масса которых состоит из тонкостенных граненых клеток, наполненных крахмалом. Клубни созревают в августе—сентябре. Плод — многосемянная, темно-зеленая, ядовитая ягода диаметром 2 см.

Картофельные клубни содержат клетчатку, сахара, крахмал, этиловый спирт, жир, белки, пектины, фитонциды, а также микроэлементы (калий, кальций, медь, железо, фосфор, марганец, кобальт, молибден, натрий, йод, магний, цинк), кислоты (яблочную, лимонную, щавелевую, молочную), витамины группы В, К, Н, РР, С, провитамин А, ядовитое вещество соланин.

В народной медицине картофель применяют при лечении гастритов с повышенной кислотностью желудочного сока, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, сердечно-сосудистой недостаточности, нарушенного обмена веществ, гипертонии, атеросклероза, эндемического зоба, а также при отрыжке, запорах, вздутии живота, длительных головных болях. При изжоге полезно съесть мелко нарезанную сырую картофелину.

Настой. Заливают 1 ст. ложку измельченных сухих стеблей с листьями и цветами 200 мл кипятка, настаивают 20—30 минут и принимают по 1 ст. ложке перед каждым приемом пищи.

Отвар. Варят картофель с кожурой (а лучше только очистки) и пьют по 1 стакану в день при лечении гипертонии и при отложении солей в суставах.

Сок клубней пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 минут до еды при лечении органов пищеварительного тракта, при нервных расстройствах. Для улучшения вкуса в такой сок добавляют сок моркови и сельдерея. Свежий сок клубней и крахмал применяют в качестве обволакивающего и противовоспалительного средства при желудочно-кишечных заболеваниях: язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастрите, вызванном повышенной кислотностью желудочного сока.



Кашицу (тертый картофель) прикладывают к пораженным участкам кожи при ожогах, экземе, к гнойным ранам, к геморроидальным шишкам. Такую кашицу, смешанную с яблочным уксусом, прикладывают ко лбу для снижения температуры или снятия головных болей, к горлу — при ангине.

Ингаляции. Полученный при раздавливании только что сваренного картофеля пар вдыхают 10—15 минут при заболеваниях верхних дыхательных путей, насморке, гриппе.

Крахмалом в виде сухого компресса (крахмал в вате) лечат рожистые воспаления, а в присыпках — ожоги, опрелости у детей, пролежни у стариков.

Мазь. Смешивают крахмал с растительным маслом или животным жиром и применяют при лечении мастопатии.

"Свечи". Стержень, сделанный из сырого клубня (толщиной 1 см и длиной 2—3 см), применяют как аптечные свечи при лечении геморроя.

Печеный картофель (с кожурой) содержит много калия, поэтому его употребляют при сердечной недостаточности, гипертонии, атеросклерозе.

Косметика. Соком свежего картофеля удаляют пятна на коже. Из кашицы натертого картофеля (тереть вместе с кожурой), смешанного со сливками или сметаной, делают питательные маски для лица (особенно при сухой коже), лечат солнечные ожоги.

Не рекомендуется употреблять позеленевшие, проросшие, подгнившие клубни — в них содержится ядовитое вещество соланин. Картофельная гниль плохо действует на ткани головного мозга. Не следует увлекаться блюдами из картофеля больным сахарным диабетом.

Семейство пасленовые (Solanaceae)

Перец овощной, или сладкий

Capsicum annuum

Многолетний полукустарник, в культуре — однолетнее травянистое овощное растение. Корневая система стержневая, хорошо развитая. Стебель 4—5-гранный, высотой 20—125 см, травянистый, по мере роста грубеет и древеснеет. Листья цельнокрайние, одиночные или собраны в розетку, форма — от яйцевидной до ланцетовидной. Цветет в мае—июне. Цветки крупные, пазушные, одиночные или собранные в пучки, образуются в местах разветвления стебля. Венчик белый или зеленоватый, иногда с желтым основанием, фиолетовыми включениями или фиолетовый.

Плоды — ложные пустотелые ягоды, многосемянные, красные, оранжевые, желтые или коричневые, разнообразной формы и величины (от 0,25 до 190 г). Мякоть толстая, вкус от сладкого до острого. Плоды собирают в августе—сентябре.





Наиболее распространенный сортотип овощного перца — болгарский (с крупным, толстым, коротким, почти 4-гранным плодом). В стадии зрелости он бывает ярко-красным или желтым, но ему редко дают дозреть, так как собирают зеленым, когда он особенно хорош для консервирования.

Плоды овощного перца содержат сахара, крахмал, белки, слизи, флавоноиды, жирные и эфирные масла, клетчатку, витамины группы B, P, PP, E, C, провитамин A, кислоты (яблочную, лимонную, щавелевую, фолиевую, никотиновую), микроэлементы (калий, кальций, магний, железо, натрий, медь, алюминий, фосфор, серу, хлор, кремний, йод, марганец, фтор, цинк). По содержанию аскорбиновой кислоты перец сладкий превосходит все овощные культуры.

В народной медицине сладкий перец применяют при лечении простудных и некоторых нервных заболеваний, ревматизма, радикулита, а также зубов, ногтей, волос, мышц, глаз. Он обладает общеукрепляющим, бактерицидным, кроветворным, поливитаминным действием, возбуждает аппетит, благотворно влияет на обмен веществ, способствует выведению холестерина из организма. Благодаря высокому содержанию витаминов P и C перец благотворно воздействует на кровеносные сосуды: повышает упругость капилляров и снижает проницаемость. Кроме того, он способствует выведению холестерина из организма и тем самым предупреждает развитие склероза.

Пища. Плоды употребляют в сыром (в салатах), запеченном, тушеном, фаршированном, консервированном, маринованном, соленом виде. Из них делают различные соусы, пасты. Как и горький, сладкий сушеный перец добавляют в пищу в молотом виде в качестве приправы ко многим блюдам.

Не рекомендуется употреблять в больших количествах перец при заболеваниях желудка, кишечника, печени, почек.

Семейство гречишные, или горцевые (Polygonaceae)

Гречиха обыкновенная

Fagopyrum esculentum

Однолетнее травянистое растение с прямым, ребристым, красноватым или фиолетовым стеблем высотой до 60 см. Корень стержневой, проникает в почву до 50 см. Листья треугольносердцевидные, заостренные, гладкие. Цветет в июне—августе. Цветки мелкие, розовые или белые, душистые, развиваются на относительно длинных пазушных цветоносах и собраны в щитковидные соцветия на верхушках побегов. Плоды — мелкие трехгранные семена темно-коричневого цвета, созревают неравномерно: нижние, созревшие, легко осыпаются, а верхушка может быть еще покрыта цветками.

Гречиха содержит много железа, а также кальций, калий, фосфор, йод, цинк, фтор, молибден, кобальт, витамины группы B, PP, E. Цветущая надземная часть гречихи содержит рутин, галловую, хлорогеновую, кофейную кислоты, а семена — крахмал, белок, сахара, жирные масла, органические кислоты (малеиновая, щавелевая, яблочная, лимонная). Гречиха богата и фолиевой кислотой, которая стимулирует кроветворение, повышает устойчивость организма к воздействию ионизирующего излучения и других неблагоприятных факторов внешней среды. По содержанию лизина и метионина легкоусвояемые белки гречихи превосходят все крупяные культуры. Углеводов в гречихе относительно мало.



Для лечебных целей используют цветки и листья, заготавливаемые в июне—июле, а также семена гречихи — по мере созревания. Заготавливают верхние части цветущего растения, иногда — отдельно цветки, их сушат на воздухе под навесом с хорошей вентиляцией.



В научной медицине применяют гликозид рутин, который выведен из цветущих верхушек гречихи. По характеру действия он близок к витамину P (уменьшает хрупкость и проницаемость капилляров и тем самым предупреждает кровоизлияние в мозг, сердце, сетчатку глаз). Обычно этот витамин принимают вместе с витамином C. Отвар или настой из цветков и верхних молодых листочков показан при геморрагическом диатезе, гипертонической болезни, кори, скарлатине, атеросклерозе, лучевой болезни и других серьезных нарушениях здоровья.

В народной медицине гречиху употребляют особенно часто больные сахарным диабетом, при заболеваниях нервной системы, органов желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих путей, при лечении почек, печени, малокровия, гипертонии, атеросклероза.

Отвар. Заливают 1 ст. ложку сухих листьев с цветами 200 мл кипятка, варят на малом огне 10 минут, принимают малыми порциями в течение дня при простудных заболеваниях.

Настой. Заливают 1 ст. ложку сухих листьев с цветами 300 мл кипятка, настаивают 30 минут, принимают малыми порциями до еды.

Приготовление настоя цветков: 2—3 ч. ложки цветков гречихи заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по полстакана 2—3 раза в день как отхаркивающее средство при простуде. Настой цветков употребляют также при склерозе, лейкозах.

Настой с кефиром: заливают 1 ст. ложку муки из зерен 200 мл кефира, настаивают всю ночь на подоконнике в спальне больного. Утром всю кашицу съедают натощак. Через неделю гемоглобин в крови увеличивается.

Припарки и мази из гречневой муки применяют при кожных заболеваниях (фурункулах, экземе) и злокачественных опухолях.

Свежие листья гречихи (размятые) накладывают толстым слоем на гноящиеся раны и нарывы.

Измельченные в порошок листья и сухую гречневую муку, просеянную через сито, рекомендуют в виде детской присыпки при диатезе, экземе.

Гречишный мед используется при малокровии, атеросклерозе, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и кожных заболеваниях.

Блин из гречневой муки и воды съедают при сильном поносе.

Не рекомендуется употреблять гречиху при повышенной свертываемости крови, а также использовать в лечении свежую траву — в ней имеются вредные вещества, которые при сушке исчезают. Не следует давать животным гречишную солому (даже сухую) — она провоцирует выпадение шерсти.



Семейство злаки (Poaceae)

Овес посевной

Avena sativa

Однолетнее травянистое растение высотой 50—170 см. Корень мочковатый. Стебель — прямостоячая пустотелая соломина 3—6 мм в диаметре с 2—4 узлами. Листья очередные, зеленые или сизые, линейные, влагалищные, шероховатые, 20—45 см длиной и 8—30 мм шириной. Цветет в июне—июле. Цветки мелкие, собраны по 2—3 в колоски, образующие раскидистую, реже однобокую метелку до 25 см длиной. Колоски средней величины, двух- и трехцветные. Все цветки в колоске без сочленений, ось колоска голая. Плоды — зерновки длиной 8—10 см.

Овсяные зерна содержат белки, сахара, щелочные соли, крахмал, жирные и эфирные масла, витамины группы В, а также К, Е, РР, провитамин А, микроэлементы (калий, магний, фосфор, железо, кальций, натрий), кислоты (щавелевую и др.), холин, биотин, стерин, растворимые растительные волокна, которые относятся к классу полисахаридов и являются природными полимерами — уникальными сорбентами.

Овес обладает моче- и желчегонным, обволакивающим, успокоительным, ветрогонным, жаропонижающим действием. Для лечебных целей следует срезать серпом или снимать руками в рукавицах незрелые зерна в оболочках (зеленоватые, молочной спелости).

В народной медицине овес применяют при лечении заболеваний печени, почек, поджелудочной железы, а также мочекаменной болезни, малокровия, мочеполовой системы (при цистите, фибромиоме матки, аденоме предстательной железы, импотенции и др.), вирусного гепатита, гастрита, туберкулеза, язвенной болезни желудка, нарушенного ритма сердечной деятельности, бронхиальной астмы, сахарного диабета. Используют овес и для укрепления нервной системы, при умственном утомлении.

Наружно лечат золотуху, ревматизм, люмбаго, обморожения, подагру, ожоги, угри, лишаи, экзему, геморрой.

Отвар. Заливают 2 ст. ложки зеленоватых зерен с шелухой 300 мл кипятка, варят на малом огне 20—30 минут, принимают весь объем жидкости малыми порциями перед едой за один день.

Помимо других показаний отвары из овсяной соломы и цельного растения употребляются как потогонное и мочегонное средство.

Настой. Заливают 1 стакан зерен с шелухой 300 мл кипятка, выдерживают закрыто в теплом месте 2 часа. Принимают по 0,5 стакана перед едой.

Настойка. Заливают 1 стакан измельченных недозрелых верхушек овса 0,5 л водки, настаивают 3 недели, процеживают. Принимают по 20—30 капель 2 раза в день до еды.

Для воздержания от курения помогает употребление 20—25 капель настойки по 3—4 раза в день.

Настойки из овса применяются при нервных расстройствах, депрессиях, как противодиабетическое, потогонное, мочегонное, ветрогонное и жаропонижающее средство.

"Овсяная болтушка" применяется для лечения кожных заболеваний и язвы желудка.

Ванны. Заливают 0,5—1 кг соломы овса (желательно зеленоватой), варят в 3—5 л кипятка 1 час, потом сливают отвар в наполненную водой ванну (37—38°С). Курс лечения составляет 10—15 ванн продолжительностью 10—12 минут через день. Такие ванны особенно полезны при болезнях опорно-двигательного аппарата, ревматизме, подагре, ишиасе, многих кожных заболеваниях.

Овсяная каша очень полезна, ее рекомендуют в лечебном питании, особенно при заболеваниях сердца и печени. Благодаря содержанию в овсе растительных волокон, он связывает и выводит из организма многие вредные вещества, в том числе холестерин. Именно поэтому овес способен предотвращать атеросклероз. Больным сахарным диабетом, особенно при осложнении его ацидозом и при высоком содержании холестерина в крови, полезна разгрузочная диета из овсяных круп и геркулеса.

Кисель из овса — исконно народное лечебное средство. Чтобы его приготовить, заливают 1 стакан зерен 1 л воды, настаивают ночь, утром сливают воду и варят из зерен кисель. Употребляют весь его объем за 3 приема.

В косметике из отвара делают маски на лицо при сухой, шелушащейся, увядающей коже. Для этого берут 2 ст. ложки зерен с шелухой на 0,5 л воды.

Не рекомендуется принимать вытяжки из овса длительное время и в больших количествах — может появиться головная боль.



Семейство злаки (Poaceae)

Кукуруза обыкновенная

Zea mays

Высокорослое однолетнее травянистое растение, достигающее высоты 3 м, с хорошо развитой корневой системой. На нижних узлах стебля могут образовываться воздушные опорные корни. Стебель прямостоячий, до 7 см в диаметре, в отличие от большинства других злаков — без полости внутри. Листья крупные, линейно-ланцетные, до 10 см шириной и 1 м длиной. Цветет в мае—июне. Цветки одиночные: мужские (тычиночные) собраны в крупные метелки верхушечных побегов, женские (пестиковые) — в початки, расположенные в пазухах листьев.

Зерна кукурузы содержат витамины группы В, РР, К, а рыльца — витамины U, D, E, F, H, C, провитамин А. В кукурузе есть важные микроэлементы (калий, кальций, магний, железо, селен, фосфор, натрий, никель, золото), кислоты (аскорбиновая, пантотеновая, глютаминовая), а также камедь, жирные и эфирные масла, флавоноиды, смолы, алкалоиды, сапонины, крахмал, белок, фитонциды, биотин, инозит.

В медицинских целях чаще всего используют кукурузные столбики с рыльцами (кукурузный волос). Их заготавливают летом в фазе молочно-восковой спелости початков или в августе—сентябре при сборе початков. Высушив, хранят 1—2 года в сухом месте. Кукурузные рыльца обладают желчегонным и мочегонным свойством. Жидкий экстракт и настой кукурузных рылец применяют при холецистите, гепатите, желчекаменной болезни, а также при недостаточном отделении желчи. Как мочегонное средство настой или отвар кукурузных рылец используют при мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях мочеполовых путей и простатите. Содержащаяся в кукурузе глютаминовая кислота применяется при лечении нервных, психических и других заболеваний. Она играет важную роль в общем обмене веществ и особенно полезна при заболеваниях головного мозга, сердца.

В народной медицине отвар кукурузных рылец пьют при заболеваниях печени, желчного и мочевого пузыря, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, при лечении воспалительных процессов, придатков матки, подагры, ревматизма, недержания мочи, сахарного диабета. Вытяжки из кукурузных рылец пьют при маточных и геморроидальных кровотечениях, отеках сердечного происхождения, ленточных глистах, желче- и мочекаменной болезни. Существует мнение, что длительный прием препаратов из кукурузных рылец способствует растворению камней в мочеточниках и почках.

Наружно лечат экзему, чешуйчатый лишай, припухлости, сыпи, себорею.

Отвар. Заливают 1 ст. ложку "волосков" 200 мл кипятка, варят на малом огне 20 минут, охлаждают 30 минут. Принимают по 3 ст. ложки перед каждым приемом пищи.

Настой. Заливают 1 ст. ложку "волосков" 250 мл кипятка, настаивают 25—30 минут, выпивают всю получившуюся жидкость малыми порциями за сутки за 20 минут до еды.

Сырое, нерафинированное кукурузное масло рекомендуется как вспомогательное диетическое средство для профилактики и лечения атеросклероза, ожирения, сахарного диабета. Оно обладает кровоостанавливающим, кровоочистительным (снижает уровень холестерина в крови), бактерицидным, противосклеротическим, противодиабетическим, желче- и мочегонным действием.

Смесь. Растертые зерна, мед и яблочный уксус принимают при бездетности у молодых людей.

Пища. Зерна употребляют в виде каш, гарниров, оладий. Едят отварные и подсоленные початки молочной спелости, а также воздушную кукурузу. Сохраняют зерна кукурузы в сухом или замороженном виде.

Не рекомендуется употреблять кукурузу и использовать содержащие ее препараты при пониженном аппетите, низком весе больного, повышенной свертываемости крови.



Семейство зонтичные (Umbelliferae)

Сельдерей пахучий, или культурный

Apium graveolens

Двулетнее травянистое растение высотой 30—100 см. В первый год образует мощную розетку листьев и корнеплод, на второй год зацветает. Цветки белые, мелкие, собраны в сложные зонтики. Стебель прямой, сильно разветвленный. Корневище короткое, мясистое, с сочными реповидными корнями. Листья перисторассеченные, сверху блестящие, снизу матовые, расположены на длинных черешках. Цветки белые, собраны в сложный зонтик. Плоды — мелкие двусемянки серого или буровато-коричневого цвета — созревают в июле—августе, всхожесть сохраняют три года. Листья собирают летом, корнеплоды и зрелые плоды — осенью.

Сельдерей содержит витамины группы B, PP, E, C, провитамин A, кислоты (щавелевую, хлорогеновую, фолиевую, кофейную, аспарагиновую), микроэлементы (калий, кальций, серу, фосфор, натрий, медь, цинк, магний, марганец, железо), белки, эфирные масла, олеин, лизин, холин, слизи, сахара, фловоноиды, фурокумарины. Соли калия благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, магния — на нервную, железо — на процессы кроветворения.

Растение обладает мочегонным, отхаркивающим, бактерицидным, противовоспалительным, болеутоляющим, кровоочистительным действием, стимулирует секрецию желудочного сока, способствует опорожнению кишечника, улучшает водно-солевой обмен, снижает температуру тела. Однако при высушивании часть мочегонной активности сельдерея теряется, поэтому лучше использовать свежий сок.

В народной медицине сельдерей применяют при лечении гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной или пониженной кислотностью желудочного сока, сахарного диабета, водянки, ревматизма, бессонницы, кашля, малярии, простатита, ожирения, запора, а также при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек и мочевого пузыря, печени, селезенки, при камнях в мочевом пузыре, подагре, импотенции.

Наружно лечат раны, язвы, суставы, затвердения в груди, носоглотку, лишаи, крапивницу.

Отвар. Заливают 1 ст. ложку корня или 1 ч. ложку семян 200 мл кипятка, варят на малом огне 3—5 минут, настаивают 1 час под крышкой. Принимают по 2 ст. ложки за 20—25 минут до еды.



Настой. Заливают 2 ст. ложки листьев 200 мл холодной воды, настаивают 2 часа, принимают по 2 ст. ложки перед едой.

Сок листьев и корнеплодов, смешанный с белым хлебом или пшеничной мукой и белком куриного яйца, прикладывают к больным суставам, затвердениям в груди на всю ночь. Пьют сок листьев и корнеплодов по 2 ст. ложки до еды 3 раза в день.

Мазь из порошка сухих листьев и растительного масла прикладывают к различным поражениям кожи.

Косметика. Из кашицы травы, смешанной с яблочным уксусом и водой (2:1:10), делают маски для освежения кожи лица и удаления веснушек.

Пища. Употребляют зелень и плоды в качестве приправы в сыром, сушеном, отварном, тушеном виде, а также в качестве добавки к супам, бульонам, гарнирам. Из корнеплодов готовят суп, котлеты, суфле, компоты, пюре. Для придания пище вкусовых и ароматических свойств сельдерей применяют при солении, мариновании, фаршировании различных продуктов. К салатам из сельдерея добавляют сметану, уксус, растительное масло, яблоки, морковь, орехи, картофель, грибы. Листья используют для декоративного оформления бутербродов. О сельдерее говорят: "Даже аромат его полезен".

Не рекомендуется при беременности (склоняет к выкидышу), а также в больших количествах и длительное время при язве желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока.

Семейство зонтичные (Umbelliferae)

Любисток лекарственный

Levisticum officinale

Многолетнее растение с толстым корневищем и длинными ветвистыми корнями. Стебель прямостоячий, голый, с сизой поверхностью, вверху ветвистый, достигает 1—2 м в высоту. Листья перистые, темно-зеленые, блестящие, очередные, нижние листья крупные, на длинных черешках, стеблевые — более мелкие на коротких черешках. Цветет в июне—июле. Цветки мелкие, собраны в соцветия — сложные зонтики до 12 см в диаметре. Лепестки желтые или желто-зеленые. Плоды — желтовато-коричневые двусемянки 6—7 мм длиной и 3—4 мм шириной, с толстыми крылатыми ребрами. Плоды созревают в сентябре. Все растение имеет своеобразный сильный пряный запах, немного похожий на запах сельдерея.

Листья собирают весной и летом, семена — по мере созревания, корни и корневища — осенью или весной на втором—четвертом году жизни растения.

Любисток содержит витамин C, кислоты (яблочную, уксусную, валериановую, масляную, бензойную), а также сахара, крахмал, жирные и эфирные масла, кумарины, камедь, смолы, каучук, лецитин, дубильные вещества, фитонциды.

Обладает желче-, моче- и потогонным, бактерицидным, отхаркивающим, ветрогонным, послабляющим, успокаивающим, кровоочистительным, обезболивающим, противоглистным, общеукрепляющим, противосудорожным действием. Улучшает аппетит, работу сердца и желудка, повышает уровень гемоглобина в крови.

В народной медицине применяют при лечении мочекаменной болезни, мочевого пузыря, бронхита, воспаления легких, одышки, сердечно-сосудистой системы, отеков ног, подагры, ревматизма, малокровия, ожирения, истерии, импотенции, простатита, скудных менструаций. В народе говорят: "В огороде грядки украшает, а в доме — любовь возбуждает".

Наружно лечат лишаи, экзему, псориаз, прыщи, пигментацию кожи, а также рак горла, кожи.

Отвар. Заливают 1 ч. ложку сухих корней 300 мл кипятка, варят на малом огне 5—7 минут. Выпивают весь отвар малыми порциями за один день (всегда свежим).

Настой. Заливают 1 ч. ложку листьев 200 мл кипятка, настаивают 30 минут. Пьют, как и отвар.

Настойка. Заливают 3 ст. ложки семян 0,5 л водки, настаивают 2—3 недели. Пьют по 1 ч. ложке с водой перед едой.

Сок из листьев и цветов пьют по 1 ч. ложке 2—3 раза в день до еды.

Листья прикладывают ко лбу при головной боли.

Пища. Порошок из листьев или корней либо свежие листья добавляют в супы, борщи, салаты, приправы или используют при консервировании.

Свежие и сухие листья, корнеплоды и стебли используют в качестве пряной приправы ко вторым блюдам. Это растение является излюбленной пряностью украинской и немецкой кухни. Молодые корни и стебли употребляют для отдушки кондитерских изделий, чайных смесей, напитков, маринадов. Молодые корни варят в сахаре и получают своеобразные конфеты.

Косметика. Отваром моют голову для улучшения роста волос и придания им естественного блеска, а также для уничтожения перхоти.

Не рекомендуется часто применять при заболеваниях глаз и почек.



Семейство зонтичные (Umbelliferae)

Пастернак посевной

Pastinaca sativa

Многолетнее травянистое растение с белым, толстым, сладковатым и приятно пахнущим корнеплодом (форма которого варьирует от округлой, как у репы, до конусовидной, как у моркови), цвет на разрезе желтовато-серый или желтовато-бурый. Стебель остроребристый, прямостоячий, бороздчато-граненый, шершавый, опушенный, ветвистый, высотой 30—100 см. Листья непарноперистые, с крупными ланцетными долями. Цветет на второй год в июле—августе. Цветки желтоватые, мелкие, правильные, пятичленные, собраны в сложный зонтик. Плоды — округло-эллиптические, плоскосжатые, желтовато-буроватые двусемянки, созревают в сентябре.



При уборке пастернака необходимо соблюдать предосторожность: контакт влажной кожи с ним может привести к воспалению кожи рук и появлению на пораженных участках ожогов — это случается лишь при воздействии на нее солнечных лучей.

Растение богато минеральными солями, углеводами, минеральными веществами (калий, железо, кальций, фосфор, сера, натрий, кремний, золото, хлор, магний). В его корнях также имеется значительное количество тиамина, никотиновой кислоты, рибофлавина, эфирного масла. Обнаружены белковые вещества, жирное масло, клетчатка, крахмал, пектиновые вещества. В семенах найдены фурокумарины, флавоноидные гликозиды и кумарины.

Пастернак обладает мочегонным, бактерицидным, жаропонижающим, отхаркивающим, ранозаживляющим, возбуждающим аппетит действием. Он расширяет коронарные и периферические сосуды, расслабляет мускулатуру кишечника, успокаивает нервную систему, возбуждает половую функцию, оздоравливает мозг при умственных переутомлениях. По запаху напоминает петрушку или сельдерей.

В народной медицине пастернак используют при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, бронхитах и воспалениях легких, водянке, почечнокаменных и женских заболеваниях. Лечат им и сахарный диабет, так как растение снижает содержание сахара в крови и укрепляет сосуды, что важно для больных, страдающих таким заболеванием.

Наружно лечат плешивость, витилиго, псориаз, грибковые и другие кожные заболевания.

Настой. Заливают 1 ст. ложку листьев 200 мл кипящего молока, настаивают в закрытой посуде 15—20 минут. Принимают по 1—2 ст. ложки за 20—30 минут до еды при бронхиальной астме, желудочно-кишечных заболеваниях.

Отвар. Заливают 2 ст. ложки измельченного свежего корня и 1 ст. ложку сахара 200 мл кипятка, варят на малом огне 10—15 минут, настаивают закрыто 2—3 часа. Принимают, как и настой, при лечении печени, селезенки.

Настойка. Заливают 1 стакан измельченных сухих всех частей растения 0,5 л водки, настаивают 3 недели и принимают по 1 ч. ложке 2 раза в день до еды при плохом настроении и галлюцинациях, а также при ломкости ногтей. Курс лечения 2 недели.

Кашицу корня смешивают с измельченными листьями и медом в соотношении 3:2:1 и прикладывают к злокачественным опухолям. В некоторых случаях этот способ дает положительный результат.

Пища. Используют корнеплод в свежем, вареном, жареном, тушеном, сушеном виде или в качестве приправы к различным блюдам. Из корнеплодов приготавливают салат с яблоками, запеканки, гарниры. Листья в основном используются в свежем или сушеном виде для салатов и супов.

"Кофе". Из сушеных и поджаренных корнеплодов приготавливают суррогатный кофе.

Не рекомендуется употреблять в больших количествах и длительное время при острых желудочно-кишечных заболеваниях с повышенной кислотностью желудочного сока, циррозе печени, нефрите, гипертонии, различных опухолях, а также детям до 5 лет и лицам старше 50 лет.

Семейство зонтичные (Umbelliferae)

Петрушка огородная

Petroselinum sativum

Двулетнее пахучее травянистое растение высотой 20—70 см. Имеет белый мясистый корень. Стебель прямой, круглый, ветвистый. Листья дважды- и триждыперисторассеченные, с верхней стороны блестящие, с нижней — матовые, растут на длинных черешках. Цветет на втором году вегетации в июне—июле. Цветки мелкие, беловато-зеленовато-желтые, собраны в сложные зонтики. Плоды представляют собой мелкие серо-зеленые семена, плоские с одной стороны и выпуклые с другой.

Петрушка огородная содержит эфирное и жирное масла, гликозид апиин, смолистое вещество, флавоноиды, слизи и многие другие полезные вещества. В ней много минеральных солей (железо, кальций, фосфор и др.), есть каротин, лютеолин, апигенин, целый ряд витаминов. По наличию калия петрушка занимает первое место среди пряных и многих овощных культур, а витамина С в ее зелени содержится в 4 раза больше, чем в лимоне.

В народной медицине применяют вытяжки петрушки при лечении сердечно-сосудистой и дыхательной систем, импотенции, зрения (пониженного при напряженной работе глаз), желудочно-кишечных заболеваний, болезней почек и мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, моче- и желчекаменной болезней, атеросклероза, гипертонии, судорог, водянки (отеков), ветрянки, предстательной, поджелудочной и щитовидной железы, глаз (катаракты, конъюнктивита).

Наружно лечат ушибы, опухоли, витилиго, плешивость, ветряную оспу, кровоточащие десны, неприятный запах изо рта, укусы насекомых (пчел, ос, комаров, шмелей, шершней и др.).

Настой. Заливают 2 ст. ложки травы 200 мл кипятка, настаивают 2—3 часа в закрытой посуде, принимают по 2 ст. ложки до еды.

При лечении мочекаменной болезни хорошо добавлять в настой плоды аниса, траву пастушьей сумки, ягоды можжевельника, листья толокнянки, корни стальника и одуванчика. Все растения брать в одинаковых долях, перемешать и заливать 2 ст. ложки смеси 200 мл кипятка.

Отвар. Заливают 1 ч. ложку семян или 1 ст. ложку корней 300 мл кипятка и варят 30 минут на малом огне. Принимают по 2 ст. ложки до еды. При лечении ожирения в отвар добавляют кору крушины, корни одуванчика, плоды фенхеля, листья мяты перечной. Применяют, как и настой.



Кашицу листьев или корней прикладывают к больному месту при кожных заболеваниях.

Мазь. Порошок плодов или сок листьев смешивают в соотношении 1:1 с вазелином.

Порошок. Раньше измельченные семена плодов применяли при малярии вместо хинина.

Сок зелени и корней петрушки, смешанный в соотношении 1:3 с морковным соком, принимают по 1 ст. ложке за 20 минут до еды при напряженной работе глаз.

Пища. Зеленые листья добавляют в первые и вторые блюда, в различные салаты. Зелень придает пище аромат, обогащает витаминами и минеральными солями. Ее употребляют в качестве гарнира и приправы, используют для засолки огурцов и грибов, для консервирования овощей. Весной, летом и осенью используют петрушку в свежем виде, а зимой — в сушеном, соленом, замороженном.

В народе говорят: "Горсть зелени петрушки равна горсти золота", однако более 30—50 г в сутки употреблять ее не следует.

Косметика. Отваром корней с лимонным соком смазывают лицо (утром и вечером) для осветления веснушек и пигментных пятен на коже, для отбеливания кожи.

Чтобы приготовить лосьон для любого типа кожи, заливают 1 ст. ложку измельченной зелени 200 мл кипятка, остуженного до 70—80°С, настаивают 1 час, процеживают и протирают несколько раз в день лицо. Отвар из семян втирают в кожу головы при облысении и как средство против вшей. С этой целью используют также сок свежей зелени или отвар плодов, или порошок плодов, смешанный в соотношении 2:1 со свиным жиром.

Не рекомендуется беременным, т.к. петрушка действует как абортивное средство. Не стоит употреблять в больших количествах листья и корни при остром нефрите, цистите, подагре (петрушка богата пуриновыми соединениями).

Семейство зонтичные (Umbelliferae)

Кориандр посевной

Coriandrum sativum

Однолетнее травянистое растение с тонким веретеновидным корнем и прямостоячим ветвистым стеблем высотой до 120 см. Прикорневые листья — на длинных черешках, различной формы: цельные или трехлопастные, трехраздельные или дваждыперистые, с немногими листочками; верхние стеблевые — сидячие, влагалищные.

Цветет июне—июле. Цветки мелкие, белые или розоватые, образуют сложный зонтик на длинном цветоносе. Плоды — двусемянки шаровидной или шаровидно-удлиненной формы диаметром 2—7 мм, бурой окраски. Свежее растение и незрелые плоды имеют неприятный запах, а зрелые пахнут приятно. Зрелые плоды собирают в августе—сентябре.

Плоды кориандра содержат эфирное масло, которое служит исходным продуктом для получения линалоола и цитраля, используемых в фармакологии и парфюмерии. Кроме того, в них есть жирное масло (из него получают олеиновую, линоленовую и другие кислоты), азотисто-экстрактивные вещества, крахмал, сахара. Зелень содержит витамины группы B, C, P, PP, провитамин A, микроэлементы, стерины.





В народной медицине кориандр применяют при лечении гастрита, язвы желудка, судорог, запора, кашля, а также при заболевании печени и желчного пузыря, для повышения аппетита, улучшения пищеварения, уничтожения запаха изо рта. Наружно лечат раны, язвы, геморрой.

Настой. Заливают 1 ч. ложку плодов 200 мл кипятка, настаивают 20 минут, принимают по 2—3 ст. ложки до еды.

Отвар. Заливают 1 ч. ложку плодов 300 мл кипятка, выдерживают на малом огне 5—7 минут, охлаждают 10 минут, принимают по 3 ст. ложки за 20 минут до еды.

Настойка. Заливают 0,5 стакана семян 0,3 л водки, настаивают две недели. Принимают по 1 ч. ложке перед едой как успокаивающее средство при повышенной возбудимости.

Плоды. Иногда применяют не водяную или спиртовую вытяжку, а просто сухие плоды по 10 штук за один прием — утром и вечером.

Пища. В пищевой промышленности плоды кориандра используются для ароматизации и улучшения вкуса хлеба, кондитерских изделий, маринадов, соусов, колбас, сыров, ликеров, пива. В домашней кулинарии добавляют в мясо, супы. Зелень кладут в салаты. Молодые стебли и листья можно сушить или солить — для употребления зимой.

Не рекомендуется при заболеваниях сердца, поскольку кориандр его несколько угнетает.

Семейство зонтичные (Umbelliferae)

Тмин обыкновенный

Carum carvi

Двулетнее травянистое растение с прямостоячим, слегка узловатым, полым, в верхней части сильно ветвящимся стеблем высотой 30—100 см. Корень мощный, мясистый, веретенообразный, длиной до 20 см. Листья очередные, постепенно уменьшающиеся к верхушке стебля, дважды- или триждыперистые. Прикорневые листья на длинных черешках, верхние — на коротких, переходящих во влагалище. Цветет в июне—июле. Цветки мелкие, белые или розоватые, собраны в зонтиковидные соцветия на концах ветвей и верхушке стебля. Плоды — продолговатые вислоплодники, созревают в июле—августе, при созревании распадаются на два серповидных полуплодика.

Плоды содержат жирное и эфирное масла, дубильные вещества, флавоноиды, спирт, фитонциды, белки, смолы, красящие вещества.

Лекарственным сырьем являются плоды тмина. Их заготавливают, когда на растении созревает не менее половины зонтиков. Сбор тмина лучше всего проводить рано утром или вечером, чтобы не осыпались зрелые плоды. Стебли срезают серпами или ножами и связывают в снопики. Растение можно также выдергивать с корнем, тогда семена будут более полноценными. Для дозревания и просушки плодов снопики обычно оставляют на некоторое время в поле, однако это приводит к значительной потере урожая. Чтобы избежать потерь, лучше сушить в тени в помещениях.



Тмин обладает обезболивающим, бактерицидным, противовоспалительным, желче- и мочегонным, послабляющим, отхаркивающим, спазматическим, успокоительным, жаропонижающим, противоглистным, молокогонным действием. Тмин снижает образование газов в кишечнике, снимает спазмы (кишечника, матки, мочеточников), уменьшает процессы гниения и брожения в кишечнике, способствует более быстрому опорожнению кишечника. В народе говорят: “Кто ест тмин, с тем никогда не случится удар”.

В народной медицине отвары и настои из плодов тмина используют при расстройствах кишечника (поносе), затрудненном мочеиспускании, болях в почках, нарушенном обмене веществ, опухолевых и глазных заболеваниях. Полезно принимать вытяжки из плодов и зелени при гастритах с пониженной кислотностью, рвоте.

Наружно лечат горло, ревматизм, подагру, фурункулез, сыпь, мышцы.



Настой. Заливают 1 ч. ложку семян 200 мл кипятка, настаивают 2 часа. Выпивают весь объем жидкости малыми порциями за день.

Отвар. Заливают 1 ч. ложку семян 300 мл кипятка, варят 15 минут. Пьют по 1/2 стакана за 20 минут до еды.

Сок из свежих семян тмина, запеченный в головке лука, закапывают в больное ухо или при шуме в голове.

Масло. Порошок из семян, смешанный с растительным маслом, применяют для растирания груди при простуде, для смазывания против кожных паразитов.

Косметика. Из порошка плодов тмина, смешанного до жидкого состояния с медом и теплой водой, делают маски для лица, шеи, рук.

Пища. Плоды применяют в основном как пряную приправу. Добавляют к различным салатам, мясным и рыбным блюдам, в супы, борщи, для ароматизации хлеба и кондитерских изделий. Плоды кладут в молочнокислые продукты — простоквашу, творожные изделия, крестьянские сыры, а также используют при закваске капусты, огурцов, томатов и при приготовлении моченых яблок. Иногда добавляют молодые стебли и листья в салаты, гарниры, винегреты или как приправу в супы. С тмином хорошо варить картофель в мундире.

Тминную солому охотно поедают козы, овцы, коровы и другие животные, а вот птицы от съеденных плодов погибают.

Не рекомендуется беременным (может произойти выкидыш).

Семейство зонтичные (Umbelliferae)

Морковь посевная

Daucus sativus

Двулетнее травянистое растение с утолщенным мясистым корнем разнообразной формы, величины и окраски. В первый год жизни растение развивает розетку прикорневых листьев с дважды- или триждыперистой пластинкой, широкотреугольной или продолговатой в общем очертании. На второй год жизни вырастает прямой, крепкий, наверху ветвящийся стебель с очередными листьями такой же формы, что и прикорневые. Соцветие — сложный зонтик. Цветет в июне—июле. Цветки состоят из малозаметных зубцов чашечки, 5 белых лепестков, 5 тычинок и пестика. Плоды — ребристые шиповатые двусемянки, созревают в августе—сентябре.

Содержит много каротина (провитамин А), который под воздействием фермента печени преобразуется в витамин А. В моркови есть также витамины группы В, К, Н, РР, Р, Е, С, D, U (по содержанию витаминов морковь превосходит все овощные растения), кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая), микроэлементы (йод, бор, цинк, фтор, хлор, натрий, калий, кальций, медь, сера, фосфор, марганец, железо, кремний, магний, кобальт), белки, сахара, эфирное и жирное масла, крахмал, инулин.

В народной медицине используют морковный сок при сердечно-сосудистых заболеваниях (инфаркте, инсульте и др.), заболеваниях глаз (ночной слепоте, утомлении сетчатки, конъюнктивитах), а также при заболеваниях почек, печени, нервной системы. Употребляют морковь при сахарном диабете, недостатке молока у кормящих матерей, подагре, мочекаменной болезни, при лечении запоров, онкологических заболеваний. Полезна морковь и при пониженной функции щитовидной или предстательной железы.

Наружно лечат гнойнички, повышенную ломкость ногтей и волос, ангину, молочницу у детей.

Сок употребляют по 1 ст. ложке перед едой 2—3 раза в день лица, склонные к простудным заболеваниям и работающие с большой психической и физической нагрузкой. Соком моркови, свеклы, клюквы с добавлением меда лечат гипертонию.

Вареную морковь употребляют больные одышкой, страдающие запорами, простудными заболеваниями. В старинной литературе есть указания о том, что вареная морковь с мясом и рисом "кровь обновляет, урину облегчает, помыслы острее движет".

Настой. Заливают 1 ч. ложку порошка семян 0,5 стакана кипятка, настаивают 20 минут и выпивают малыми порциями за сутки при моче- и желчнокаменной болезни, вздутии живота и как глистогонное средство при аскаридах.

Отвар. Заливают 2 ст. ложки ботвы моркови и петрушки 200 мл кипятка, варят на малом огне 10 минут. Пьют для удаления песка из печени и желчного пузыря при почечнокаменной болезни, геморрое.

Кашицу плодов прикладывают к больному месту кожи.

Мазь. Порошок семян смешивают со свиным жиром или вазелином.

Косметика. Кашицу корнеплода смешивают с яичным желтком и делают маску 1—2 раза в неделю при сухой коже. Для любой кожи лица в кашицу одной моркови добавляют 1 ч. ложку пшеничной муки и 5 капель лимонного или клюквенного сока. Если протирать лицо утром и вечером свежим морковным соком, это поспособствует удалению пятен (веснушек и др.), осветлению и омоложению кожи.

Не рекомендуется при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, калите. Вредны большие дозы и длительное применение.





Семейство зонтичные (Umbelliferae)

Укроп пахучий, или огородный

Anethum graveolens

Однолетнее растение. Стебель прямостоячий, одиночный, ветвистый, круглый, бороздчатый, достигает высоты 40—120 см. Корень прямой, ветвистый. Листья очередные, многократно рассеченные на линейно-нитевидные сегменты, нижние — черешковые, верхние — сидячие. Цветет в июне—июле. Цветки мелкие, желтые, собраны в сложные зонтики. Плоды — мелкие коричневые двусемянки овальной плоской формы, созревают в июле—августе.

Все части растения содержат эфирное и жирное масла, витамины группы В, С, РР, Р, провитамин А, микроэлементы (железо, калий, магний, кальций, фосфор), белки, фитонциды, кумарины, сахара, флавоноиды. В зеленом укропе витамина С в 3 раза больше, чем в лимоне.

Обладает приятным запахом и отхаркивающим, жаропонижающим, желче- и мочегонным, снотворным, ветрогонным, противовоспалительным, противосудорожным, бактерицидным, сосудорасширяющим, послабляющим, успокоительным действием. Способствует выработке молока у кормящих женщин.



В медицинской практике применяют препарат анетин, который рекомендуют при разного рода спазмах (особенно для лиц с хронической недостаточностью, при стенокардии), бронхиальной астме, коликах кишечного происхождения, а также укропную воду при вздутии живота у детей.

В народной медицине вытяжки из листьев и семян применяют при лечении кашля, гипертонии, почечно- и желчнокаменной болезни, сердечной астмы, аллергии, гастрита, судорог, нервной возбудимости, цистита, вздутии живота (метеоризме), а также многих других заболеваниях желудка, кишечника, селезенки, печени.

Наружно лечат укусы насекомых, воспалительные процессы глаз, раны, ангину, гнойнички.

Отвар. Заливают 1 ст. ложку семян 200 мл кипятка, выдерживают на малом огне в закрытой посуде. Принимают перед едой по 2 ст. ложки.

Настой. Заливают 1 ч. ложку семян 200 мл кипятка, настаивают 20 минут. Принимают по 3 ст. ложки перед едой.

Настойка. Заливают 3 ст. ложки с верхом 0,5 л кагора или портвейна, настаивают две недели и принимают по 1 ст. ложке перед сном при бессоннице.

Мазь. Порошок плодов смешивают в соотношении 2:1 с нутряным свиным жиром или сливочным маслом.

Порошок плодов вдыхают при простудных заболеваниях (кашле, насморке и т.д.).

Косметика. В отваре травы укропа, петрушки, цветов ромашки, календулы, липы, розы смачивают марлевую салфетку и прикладывают на 15—20 минут к лицу для освежения кожи.

Пища. Плоды и листья укропа используют в качестве приправ к салатам, супам, винегретам и вторым блюдам. Плоды широко применяются при консервировании овощей, солении огурцов и помидоров, квашении капусты, а при заготовке на зиму зелень укропа сушат, солят, маринуют, замораживают. Укроп используют для ароматизации хлеба, печенья, сыров, сала и в ликеро-водочной промышленности.

Не рекомендуется беременным (действует как абортивное средство), при выраженных явлениях недостаточности кровообращения. Большие дозы плохо влияют на зрение.

Семейство зонтичные (Umbelliferae)

Фенхель обыкновенный

Foeniculum vulgare



Одно-, дву- или многолетнее растение, внешне напоминающее укроп, а по аромату — анис. Корень стержневой, мясистый, желтовато-белого цвета. Стебель прямой, круглый, тонкоребристый, очень ветвистый, высотой до 2 м. Листья очередные, черешковые, яйцевидно-треугольные, перисто-рассеченные, отдельные дольки листа узколинейные или нитевидные, оттопыренные. Нижние листья крупные, длинночерешковые, средние и верхние — сидячие. Все растение покрыто сизым налетом. Цветет в июле—августе. Цветки мелкие, желтые, собраны в сложные зонтики, достигающие 20 см в диаметре. Плоды — буровато-серые продолговатые двусемянки, созревают в сентябре—октябре, на вкус сладковатые.



В лекарственных целях используют в основном плоды фенхеля. Они содержат эфирное и жирное масла, кислоты (анисовую, олеиновую, линолевую, стеариновую), а также сахара, белки, ароматические соединения, фитонциды, кумарины, флаваноиды. Плоды обладают желче- и мочегонным, спазматическим, успокаивающим, обезболивающим, слабительным, бактерицидным, отхаркивающим, противовоспалительным, жаропонижающим действием. Вытяжки фенхеля рекомендуют принимать при вздутии живота (метеоризме).

В народной медицине отвары плодов используют при лечении желудка (атонии), поджелудочной железы, желчно- и почечнокаменной болезни, глазных заболеваний, малокровия, астмы, кашля, бронхита, гипертонии. Препараты плодов применяют для возбуждения аппетита, снятия желудочно-кишечных спазмов, повышения секреции молока у рожениц, регулирования менструаций.

Наружно лечат отваром фурункулез, ангину, ларингит, аллергию, экземы, суставы, ушибы, а также используют мазь против паразитов.

Настой. Заливают 1 ч. ложку семян 200 мл кипятка, настаивают 20 минут. Принимают по 2 ст. ложки перед едой при вздутии живота. А еще настой плодов фенхеля, травы мяты перечной и тысячелистника используют при лечении гастрита с повышенной и нормальной кислотностью желудочного сока.

Отваром плодов лечат нервную возбудимость и учащенное сердцебиение, ожирение, циститы, нерегулярные менструации.

Настойка. Заливают 3 ст. ложки плодов 0,5 л водки, настаивают в темном месте две недели. Пьют по 1 ст. ложке перед едой.

Мазь. Смешивают порошок плодов в соотношении 2:1 со свиным жиром.

Пища. Свежую зелень употребляют в салаты, гарниры и приправы для супов, мясных и овощных блюд, при засолке овощей. При засолке огурцов используют в основном только стебли. Плоды и эфирное масло из них широко используют в пищевой промышленности для отдушки кондитерских изделий, чая, напитков, маринадов, ликеров, вин.

Вареные корни употребляют в пищу в протертом виде. Отходы идут на корм скоту.

Не рекомендуется беременным (может произойти выкидыш).

Семейство астровые (Asteraceae)

Подсолнечник однолетний, или масличный

Helianthus annuus

Однолетнее травянистое растение с прямым, преимущественно не ветвящимся, покрытым жесткими волосками стеблем, достигающим высоты 0,6—3 м. Листья очередные, на длинных черешках, темно-зеленые, овально-сердцевидные, с пильчатыми краями, опушены короткими жесткими волосками. Цветет в июле—августе. Цветки в верхушечных, очень крупных корзинках, 30—50 см в диаметре, поворачивающихся в течение суток по солнцу. Краевые цветки язычковые, оранжево-желтые, длиной 4—7 см, обычно бесплодные, внутренние — трубчатые, буро-желтого цвета, обоеполые, многочисленные (500—2000). Подсолнечник образует чаще одно соцветие, но бывают и дополнительные отростки с малыми соцветиями. Плоды — продолговато-яйцевидные семянки, слабогранистые, слегка сжатые, с кожистым околоплодником, белые, серые, полосатые или черные.



Семена подсолнечника содержат жирное масло (40 процентов), витамины группы B, E, F, K, PP, H, провитамин A, кислоты (олеиновую, линолевую, пальмитиновую, стеариновую, кофейную, арахидоновую, хлорогеновую, винную, уксусную, янтарную), микроэлементы (железо, цинк), а также много белка, сахара, дубильные и пектиновые вещества, смолы, холин. Листья и цветы имеют красящие вещества и лимонную кислоту. Подсолнечное масло обладает желче- и мочегонным, мягчительным, слабительным действием. Установлено, что полисахариды подсолнечника обладают противоопухолевыми свойствами и эффективны при саркоме.

В народной медицине подсолнечное масло принимают по 1 ч. ложке (20 г) в день при лечении предстательной железы, желчного пузыря, сердца, печени, атеросклероза, запоров, малярии, судорог, простудных заболеваний. Наружно лечат опухоли различного происхождения, крапивницу, суставы, ожоги, воспаление легких, бронхиты, трещины на губах или пятках, геморрой, различные эрозии.

Отвар. Заливают 3 ст. ложки измельченных корней 300 мл кипятка, варят на малом огне 10—15 минут, охлаждают 20 минут. Принимают малыми порциями внутрь и используют для компрессов при заболеваниях суставов.

Настой. Заливают 1 ст. ложку лепестков 200 мл кипятка, настаивают 20 минут, принимают по 2—3 ст. ложки перед едой.

Настойка. Заливают поллитровую банку измельченных корзинок, срезанных во время созревания семян, 0,5 л водки, добавляют 1 ст. ложку кусочков мыла и выдерживают на солнце 9—10 дней. Используют для натирания при ревматизме.

Мазь. Смешивают 2 ст. ложки порошка цветов с 1 ст. ложкой свиного нутряного жира.

Пища. Порошок и масло из семян растений являются прекрасным дополнением к блюдам из риса, грибов, стручковых, а также к зеленым и овощным салатам, винегретам. Из семян готовят халву. Рафинированное (очищенное) масло используют в кулинарии и при изготовлении маргарина, рыбных и овощных консервов. Ежедневное употребление 2 г масла пополняет необходимое количество липидов, снижает уровень холестерина в крови.

Косметика. Тепловыми масками лечат увядшую кожу лица и рук.

Не рекомендуется употреблять подсолнечное масло при поносах, половой слабости.

Семейство астровые (Asteraceae)

Салат посевной, или латук

Lactuca sativa

Одно- или двухлетнее растение высотой до 60 см. Листья сидячие, линейные, бывают светло- и желто-серые либо темно-зеленые, иногда с красными или коричневыми пятнами по краю или сплошь по всей поверхности. В зависимости от вида и сорта листья могут быть гладкими, курчавыми или гофрированными, морщинистыми, иногда плотно смыкающимися в кочан. Цветет в июне—июле. Цветки желтые, мелкие. Плоды — семянки с хохолком черного, белого или коричневого цвета. В настоящее время выведено очень много разнообразных сортов. Собирают листья до образования цветущих стрелок, а семена — в августе.

Содержит витамины группы В, РР, Р, Е, К, С, провитамин А, кислоты (лимонную, фолиевую), микроэлементы (калий, кальций, натрий, магний, марганец, кремний, кобальт, молибден, фтор, фосфор, цинк, железо, хлор, серу, медь, йод), а также сахара, белок, жиры, фитонциды. По содержанию железа салат уступает только луку и шпинату. Имеется в салате успокаивающее вещество — лактуцин. Обладает мочегонным, бактерицидным, успокаивающим, утоляющим, легким слабительным, улучшающим пищеварение действием. Способствует выведению холестерина из организма.

В народной медицине чаще всего применяют листья — при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита, ожирения, сахарного диабета, анемии, бессонницы, гипертонии, неврастении, психических заболеваний, запоров, туберкулеза легких, а также печени, желчного пузыря, селезенки. Наружно лечат раны, язвы, десны.

Настой. Заливают 1 ст. ложку семян 0,5 л кипятка, настаивают 30 минут и выпивают малыми порциями в течение дня как средство, усиливающее деятельность молочных желез кормящих матерей.

Настойка. Заливают 1 ст. ложку листьев 0,5 л водки, настаивают 2 недели и принимают по 1 ст. ложке перед едой при бессоннице, атеросклерозе, кошмарных сновидениях.

Салат в свежем виде едят при бессоннице из-за кашля. Регулярное употребление салата благотворно влияет на стенки сосудов.

Порошок. Толченые семена используют как горчичники.

Пища. Все разновидности используют в виде салатов. Иногда тушат или обжаривают листья в масле.

Салат является диетическим питанием для детей, стариков, а также для людей с ослабленным организмом и ведущих сидячий образ жизни. Калорийность салата невелика, и это ставится в заслугу при лечении ожирения.

Косметика. Смешивают 1 ст. ложку сока из листьев салата, 1 ст. ложку растительного масла, 5 капель лимонного или клюквенного сока. Полученную смесь накладывают на чистую кожу лица и выдерживают 15—20 минут. Потом маску снимают, лицо обмывают теплой водой и кожу смазывают питательным кремом. Такую маску делают при сухой коже.

Для лучшего роста волос свежий сок салата смешивают с медом и полученной массой смазывают голову, выдерживают 30 минут, потом смывают. Процедуру проводят 2—3 раза в неделю.

Не рекомендуется употреблять лицам, страдающим желчекаменной болезнью.





Семейство астровые (Asteraceae)

Топинамбур, или подсолнечник клубеносный

Helianthus tuberosus

Многолетнее травянистое растение высотой 1,5—4 м с сильно развитой мощной корневой системой. На корнях формируются клубни с выпуклыми почками, они могут быть разной формы и окраски (желтые, розово-красные, лилово-фиолетовые), от совсем маленьких (10—15 г) до больших (100—150 г). По вкусу клубни напоминают капустную кочерыжку или репу, но они более сладкие. Клубни собирают ранней весной или поздней осенью.

Наземная часть топинамбура напоминает подсолнечник. Стебель прямой, опушенный. Листья яйцевидные, шероховатые, с зубчатыми краями. Цветет в августе—сентябре. Одиночные соцветия — желтые корзинки диаметром 6—10 см.

По химическому составу клубни топинамбура сродни картофелю. По питательности они превосходят многие овощи. Клубни содержат витамины группы В, а также витамин С, крахмал, инулин, микроэлементы (железо, фосфор и т.д.). Содержание сахаров в клубнях увеличивается в зависимости от сроков сбора за счет оттока питательных веществ из стеблей и листьев. Топинамбур обладает противодиабетическим, желчегонным действием. Существует мнение специалистов, что топинамбур выводит из нашего организма разные вредные вещества (холестерин и др.).

В народной медицине клубни топинамбура применяют в сыром виде при лечении сахарного диабета, печени, поджелудочной железы, ослабленного зрения, язвы желудка, мочекаменной и гипертонической болезней, инсульта, отложения солей, туберкулеза легких, сердечно-сосудистых и суставных заболеваний, а также для лечения и профилактики раковых заболеваний. Наружно отваром из листьев и корней лечат подагру, остеохондроз, ревматизм, артрит, шпоры.

Отвар. Заливают 2 ст. ложки сухих клубней 200 мл кипятка, варят на малом огне 10—12 минут, охлаждают 15 минут. Выпивают весь объем жидкости малыми порциями за день. Так поступают через день при лечении сахарного диабета, ожирения, холецистита (воспаления желчного пузыря).

Сок из клубней, разведенный в соотношении 2:1 с водой, принимают натощак по 1 ст. ложке при туберкулезе легких. Пьют 1 неделю, делают перерыв 2 недели, потом опять пьют 1 неделю. Свежий сок из травы полезен при гипертонии и спазмах периферических сосудов. Такой сок, а также сок из клубней закапывают в нос при насморке.

Чай. Заливают 1 ст. ложку сухих листьев 200 мл кипятка, настаивают 20—30 минут, выпивают малыми порциями весь объем жидкости за 1 день при параличе, инфаркте, атеросклерозе, последствиях облучения.

Ванны. Заливают 1—2 кг листьев и стеблей 3 л кипятка, варят на малом огне (часто помешивая) 15—20 минут, охлаждают и процеживают в приготовленную ванну с теплой водой. Такие ванны полезны при лечении больных суставов.

Кашица. Вареные и растертые клубни прикладывают к суставам при артрите и подагре.

Пища. Клубни употребляют в сыром, вареном, жареном, тушеном, соленом, квашеном виде. Из них готовят салаты, супы, варенье, добавляют в печенье, оладьи, пасты, запеканки, сырники, квас, кофе, компоты, начинки для конфет. Клубни жарят или варят по аналогии с картофелем.

Кофе. Очищенные, промытые и измельченные на ломтики клубни подвяливают на воздухе, обсушивают в печи при температуре 60°С, поджаривают на сковороде и пропускают через кофемолку. Порошок добавляют в натуральный кофе и получают целебный напиток.

Не рекомендуется при высокой кислотности желудочного сока.





Семейство амарантовые (Amaranthaceae)

Свекла обыкновенная

Beta vulgaris

Двулетнее травянистое растение высотой до 50 см. В первый год развивает розетку крупных длинночерешковых листьев и мясистый корень разной формы, размеров и окраски. На второй год развиваются высокие, ветвистые, облиственные стебли, несущие на ветвях многочисленные цветки, сидящие пучками. Цветет в июне—августе. Цветки невзрачные, зеленые или беловатые, с простым околоцветником. Плоды — односемянные орешки, при созревании срастаются между собой и с остающимися околоцветниками и прицветниками, образуя соплодия, созревают в августе—сентябре.

Содержит витамины группы B, K, PP, P, U, C, провитамин A, кислоты (яблочную, лимонную, винную, фолиевую, щавелевую), микроэлементы (много железа, магния, марганца, йода, цинка, натрия, калия, несколько меньше меди, кальция, фосфора, бора, ванадия, серы, хлора, лития, молибдена, фтора, рубидия), а также белки, холин, сахара, пектины, жиры, ферменты, фитонциды, бетанин, бетаин. Обладает моче- и желчегонным, бактерицидным, слабительным, противовоспалительным, противоопухолевым, кроветворным (особенно для образования эритроцитов), немного кроверазжижающим действием.

В народной медицине применяют при лечении простудных, сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, гипертонии, атеросклероза, варикозного расширения вен, цинги, запора, а также для улучшения состава крови, лечения печени, почек. Наружно лечат кашицей и соком многие кожные заболевания, экзему, лишаи, язвы, ушибы, опухоли, делая компрессы.

Отвар. Вареную свеклу измельчают и в ее отваре дают настояться до брожения. Промывают нос при лечении насморка. Из отвара делают клизмы при длительных запорах.



Настойка. Кашицей из сырой свеклы заполняют бутылку до половины ее объема, затем до горлышка заливают водкой и настаивают в теплом месте или на солнце 12 дней. Пьют по 2 ст. ложки до еды при малокровии или для похудения.

Сироп. Варят плоды, пока жидкость не загустеет. Принимают плоды вместе с жидкостью по 1/3 стакана 3 раза в день при моче- и желчекаменной болезни (в первую очередь при оксалатах).

Сок готовят разными способами: свежую свеклу пропускают через мясорубку или натирают на терке и отжимают через марлю, а для малых доз выдавливают через чесночницу. Принимая свежий сок, следует помнить, что он способен вызвать сильный спазм кровеносных сосудов. Чтобы вредные фракции улетучились, надо выдержать сок в холодильнике в течение 2—3 часов, потом снять пену и только тогда употреблять, причем не более 100—150 г в сутки. При плохой переносимости сока его смешивают в соотношении 1:4 с морковным соком. Потом постепенно количество морковного сока уменьшают в течение 3—4 недель, доводя до нуля. Так лечат онкологические заболевания.

Сок свеклы и редьки принимают при воспалительных процессах печени и желчного пузыря, при нарушенном обмене веществ. Сок свеклы с яблочным уксусом используют для полоскания горла при ангине (на стакан сока 1 ч. ложка уксуса). Сок с медом принимают при заболеваниях печени, почек, сердца, а также при бессоннице, малокровии. Сок свеклы и клюквы принимают при расстройстве нервной системы. Сок свеклы, сельдерея и моркови полезен при длительных запорах.

Кашицу свеклы прикладывают на листе лопуха или капусты к больному месту. Иногда добавляют мед.

Пища. Свеклу употребляют в вареном, тушеном, маринованном, квашеном, соленом, сушеном, фаршированном виде. Из ботвы и корнеплодов готовят борщи, свекольники, винегреты, салаты, запеканку с рисом, оладьи. Чтобы корнеплод быстрее сварился, его варят 1 час, а затем подставляют под струю холодной воды. Чтобы сохранить красный цвет при варке, добавляют в воду немного лимонной кислоты, кислого кваса или яблочного уксуса.

Не рекомендуется употреблять в больших количествах больным сахарным диабетом (содержит много углеводов), а также лицам с пониженным кровяным давлением.

Семейство амарантовые (Amaranthaceae)

Шпинат огородный

Spinacia oleracea



Однолетнее травянистое растение с прямым стеблем высотой до 1 м. Листья черешковые, крупные, округлой, овальной или сердцевидной формы. Листовая пластинка гладкая, пузырчатая или гофрированная. Шпинат — двудомное, раздельнополое растение, то есть мужские цветки расположены на одних растениях, а женские — на других. Цветет в июне—августе. Семена шпината крупные, зеленовато-коричневые, сохраняют всхожесть 3—4 года.

Собирают молодые листья. Они готовы к употреблению в пищу через 20—30 дней после всходов.

Листья шпината содержат витамины группы B, PP, P, K, D, E, H, C, провитамин A, кислоты (щавелевую, фолиевую, лимонную, соротиновую), микроэлементы (калий, кальций, фосфор, железо, марганец, магний, натрий, йод, медь, кремний, алюминий), а также белки, сахара, жиры, холин, стерины. Обладает мочегонным, противовоспалительным, кроветворным, ветрогонным, противоцинговым, усиливающим пищеварение действием.



В народной медицине применяют зелень при лечении гипертонии, атеросклероза, сахарного диабета (но в малых дозах), метеоризма (вздутия живота), эндемического зоба, туберкулеза, воспаления легких, артрита, малокровия, отеков, гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока, а также при заболеваниях сердца. Считается, что шпинат полезен людям, страдающим расстройством нервной системы, особенно работникам умственного труда и людям невростенического склада, а также больным малокровием. Наружно лечат болезни горла, фурункулез, зубы, десны.

Сок свежеприготовленный пьют по 1 ст. ложке перед едой в течение 2 недель при лечении геморроя, запоров.

Отвар. Заливают 10 г листьев 200 мл кипятка, варят на малом огне 10—15 минут, охлаждают 20—30 минут. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Пища. Зеленые листья шпината не выносят продолжительного хранения, поэтому их замораживают, консервируют или сушат. В пищу листья используют в свежем или вареном виде. Из них готовят супы, салаты, щи, пудинги, котлеты, омлеты, пюре. Сок добавляют в различные каши. Готовые блюда из шпината нужно хранить в холодильнике.

Косметика. Сок пьют по 1 ч. ложке 2—3 раза до еды и втирают в корни волос при их выпадении.

Не рекомендуется употреблять шпинат лицам, страдающим болезнями почек (особенно при мочекаменной болезни), печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, а также больным подагрой, гастритом. В нем высокое содержание щавелевой кислоты.

Семейство луковые (Alliaceae)

Лук репчатый

Allium сера



Многолетнее травянистое растение (в культуре одно- или двулетнее) высотой 60—120 см. Стебель прямой, полый, мясистый. Луковица до 15 см в диаметре, пленчатая. Корни тонкие, мочковатые. Листья трубчатые, сизо-зеленые, заостренные на конце. Цветет в июне—августе. Цветочная стрелка до 1,5 м высотой, полая, вздутая, оканчивается многоцветковым зонтиковидным соцветием. Цветки белые, многочисленные, на длинных цветоножках. Иногда в соцветии кроме цветков образуются мелкие луковички. Плод — коробочка, содержащая до 6 мелких, трехгранных, морщинистых семян черного цвета, созревают они в августе—сентябре.

Содержит витамины группы В, К, Н, РР, С, провитамин А, кислоты (щавелевую, яблочную), микроэлементы (медь, калий, кальций, железо, фосфор, марганец, кобальт, молибден, натрий, йод, магний, цинк), эфирное масло, инулин, фитонциды (в частности, гликозид аллиин). Шелуха лука содержит красящие вещества. Лук обладает обезболивающим, моче- и потогонным, слабительным, сильным бактерицидным, отхаркивающим, противоопухолевым, противоцинговым, возбуждающим аппетит действием.

В народной медицине лук используют при лечении атеросклероза, гипертонии, инсульта, простудных заболеваний (насморка, воспаления гортани, охриплости, бронхита, воспаления легких), сахарного диабета, эндемического зоба, а также при ожирении, половом бессилии, простатите, судорогах, почечнокаменной болезни, туберкулезе легких, гриппе, ревматизме.

Кашицей из луковиц наружно лечат обморожения, кожный зуд, зубы.

Свежую луковицу режут поперек и прикладывают к местам ушиба на 8—12 часов — для рассасывания синяков. Свежим луком натирают голову для укрепления волос.

Отвар. Заливают 2 измельченные луковицы среднего размера 200 мл молока, выдерживают на малом огне 5 минут, настаивают 3 часа. Принимают по 1 ст. ложке 4—5 раз в день при кашле.

Настой. Заливают 1 измельченную луковицу среднего размера 300 мл кипятка, настаивают 10—12 часов. Принимают по 3 ст. ложки натощак в течение 3—4 дней как глистогонное средство.

Настойка. Заливают 2 измельченные луковицы 0,5 л водки, настаивают неделю. Принимают по 1 ч. ложке натощак при почечнокаменной болезни.

Сок пьют по 1 ч. ложке с теплой водой 2 раза в день при лечении простудных заболеваний, а соком, разведенным с растительным маслом (1:5, 1:10), смазывают трещины на пятках, места переломов костей и грибковых проявлений.

Запеченный лук. Сверху головки вырезают кубик и в полученное отверстие засыпают 1 ч. ложку плодов тмина и закрывают вынутым кубиком. Эту луковицу запекают на сковороде, выжимают из нее горячий сок и в теплом виде закапывают по 2 капли в ухо при ослабленном слухе (без боли в ушах). Кроме того, печеные луковицы прикладывают к нарывам, фурункулам, геморроидальным шишкам — для быстрейшего созревания и вытяжки гноя из ран.

Мазь. Смешивают свежую кашицу из луковиц с глицерином 2:1 и прикладывают к пораженным грибком участкам кожи, местам переломов, трещинам на пятках. Мазь из сока лука и горячего куриного жира используют для снятия мозолей и лечения потертостей на ногах.

Капли. Смешивают луковый сок с молоком кормящей матери или соком свежих помидоров (1:2) и закапывают по 2 капли в уши при отите.

Шелуху в объеме 1 стакана заливают 200 мл кипятка, настаивают 30—40 минут. Промывают раны, полощут горло.

Косметика. Из кашицы лука делают маски для выведения веснушек. Луковицы, сваренные в молоке, используют для выведения темных пятен на лице, угрей, бородавок. Отвар луковой шелухи используют для окрашивания волос в красный цвет и для уничтожения перхоти. Для омоложения кожи берут лук, мед, белый воск, сок белой лилии — все в равных частях. Подогревают на слабом огне и смазывают лицо на всю ночь. Утром умывают теплой водой.

Пища. Лук добавляют в салаты, приправы к первым и вторым блюдам. Его можно жарить, тушить, сушить, парить, мариновать, солить. Но наиболее полезен он в сыром виде.

Не рекомендуется при тяжелых заболеваниях почек, печени, желудка, кишечника, некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях, особенно в больших количествах в сыром виде и в течение длительного времени.

Семейство луковые (Alliaceae)

Чеснок посевной

Allium sativum

Двулетнее травянистое растение, имеющее острый специфический запах. Его луковицы состоят из отдельных долек (зубков), покрытых самостоятельными чешуйчатыми оболочками, и помещены в общую перепончатую оболочку. Стебли прямостоячие, высотой до 70 см. Листья узколинейные, плоские, но желобчатые, с выраженным килем на нижней стороне. Цветет в июле—августе. Цветки мелкие, зеленовато-белые, собраны в шаровидное зонтичное соцветие. Иногда вместо цветков в соцветии развиваются воздушные, почти шаровидные, луковички с оттянутым носиком.

Содержит витамины группы В, РР, С, D, провитамин А, кислоты (кремниевую, фосфорную), микроэлементы (калий, фосфор, натрий, магний, кобальт, марганец, цинк, железо, хлор, кальций, йод, серу, медь, селен), а также инулин, эфирное и жирное масла (горчичное), белки, фитонциды, гликозиды и т.д. Обладает бактерицидным, отхаркивающим, моче- и потогонным, противоопухолевым, сосудорасширяющим, противоглистным действием.

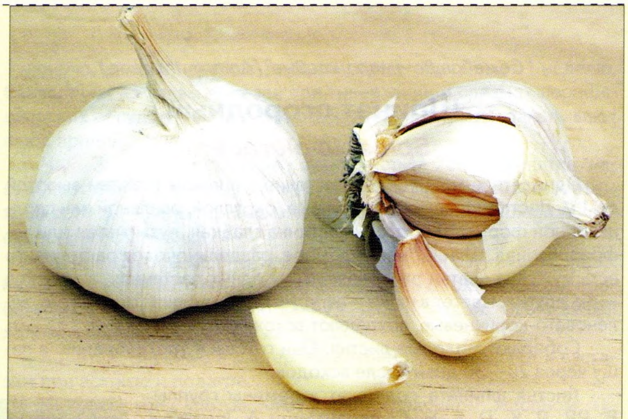
В народной медицине чесночный сок, разведенный в соотношении 1:5 с водой или горячим молоком, пьют при простудных заболеваниях, аденоме предстательной железы, малярии, водянке, отеках, судорогах ног, почечнокаменной болезни, бронхиальной астме, вздутии живота, увеличении селезенки, лечении сахарного диабета, а также при инфекционных заболеваниях (гриппе, тифе, чуме, холере, дизентерии, туберкулезе и др.). Наружно лечат зубную боль, ячмень, мозоли, укусы насекомых, чешуйчатый лишай, насморк, угри, себорею. Соком выводят бородавки, лечат укусы насекомых, рак кожи.

Отвар. Заливают 1 ст. ложку чеснока 200 мл кипятка, варят закрыто на малом огне 10 минут, остужают 30 минут. Принимают по 1 ст. ложке во время или после еды.

Настой. Заливают 1 ч. ложку измельченных зубков чеснока 150 мл горячего молока, настаивают 20 минут. Принимают по 1 ст. ложке после еды.

Настойка. Заливают 3/4 стакана чеснока 0,5 л вина, настаивают 2 недели, принимают по 1 ч. ложке 2 раза в день при лечении малокровия, мочекаменной болезни, головной боли, импотенции, изгнании глистов, для восстановления зрения.

Запеченный чеснок в смеси со сливочным маслом прикладывают к больному позвоночнику или к больным местам кожи.



Клизмы из настоя чеснока на молоке делают при глистах.

Дымовые ванны. В ведро кладут сильно нагретый красный кирпич и посыпают его мелко нарезанным чесноком. Ведро закрывают фанерной крышкой с отверстием в середине и сажают сверху на 20 минут больного геморроем.

Ингаляции. На дно кастрюли кладут горячий красный кирпич, посыпают его чесноком и дышат его парами при кашле, насморке.

Мазь. Измельченные зубки смешивают с жиром или маслом.

Пища. По калорийности чеснок в два раза превосходит лук. Чеснок употребляют в сыром, соленом, маринованном, квашеном виде и как приправу ко многим блюдам. Используют как консервант, обладающий бактерицидным действием. Из чеснока и брынзы готовят паштеты; из чеснока и редьки — салат; из чеснока, масла и сыра — чесночное масло. Чеснок едят с кефиром и хлебом, со стручковой фасолью, морковью.

Неприятный запах, остающийся во рту после чеснока, уничтожают свежий корень петрушки или порошок корня аира, семечки подсолнуха или глоток растительного масла (лучше подсолнечного).

Кашица с водкой. Полулитровую бутылку наполняют на 1/3 объема измельченным чесноком и до крышки заливают водкой на две недели. Принимают 1 раз в день, лучше перед обедом. В первый день 1 каплю, во второй — 2 и так увеличивают дозу каждый день на 1 каплю — до 25 капель. Затем ежедневно уменьшают дозу на 1 каплю. Курс лечения составляет 49 дней. Так очищают и омолаживают весь организм.

Не рекомендуется употреблять чеснок больше 1 зубчика в день лицам, страдающим эпилепсией, заболеваниями почек, сердца.



Гигантское удовольствие

Учитель биологии из Белыничей Сергей Риняк выращивает овощи, которые поражают своим весом и вкусом

— Получить увесистые перцы и помидоры непросто, — говорит Сергей Геннадьевич. — Например, появления на своем огороде самого большого помидора мне пришлось ждать 14 лет! Я проделал большую работу, каждый год приближал меня к моей мечте. И когда в минувшем году я смирился с тем, что получу с одного куста 5 помидоров весом около 1 килограмма каждый, случайно обнаружил, что в помидорных зарослях спрятался томат весом 1140 граммов. Такого гиганта породил сорт “бычий лоб”.

Большая радость

Опытный огородник признается, что для него большая радость видеть плоды, выращенные из крошечных семян. А если кто-то из окружающих считает, что он заключил себя в добровольное рабство, поскольку не знает покоя с рассадой, то это не так.

— Хотя мне приходится возиться только с помидорами начиная с февраля, а затем всю весну, лето и осенью до самых морозов, это увлечение приносит мне удовольствие, — уверяет Сергей Риняк. — Если бы я в школе зарабатывал 5 тысяч долларов, все равно занимался бы выращиванием овощей, потому что это мне очень нравится.

За годы огородничества он получал по меркам дачников просто гигантские урожаи. Представьте: каждый год выращивает более 10 тысяч штук рассады помидоров и перца. За сезон убирает только помидоров не менее 3 тонн. Да каких!

➤

Главное — технология

У Риняка все начинается с рассады: если она качественная, то это уже 50 процентов успеха. Но вначале следует потрудиться над почвой. Учитель биологии разобрался, что даже если она плодородная — это не залог высокого урожая. Ведь основными врагами рассады являются грибковые болезни — черная и серая гнили.

В день, когда мы встретились с Риняком, его дом был заполнен множеством ящиков с рассадой. Посевы выглядели так аккуратно, что создалось впечатление, будто хозяин только накануне прополол их.

— Ошибаетесь! — опроверг мое предположение Сергей Геннадьевич. — Я использую особенный грунт. Почву готовлю в бане, где установлена печка. Ставлю на огонь огромный чугун, заполняю землей, пропитываю водой и оставляю пропариваться на 2 часа. Только после этого почва готова для посадки семян. Когда рассада взойдет, она должна получать много света, не вытягиваться. Вот я и переставляю ящики, чтобы сполна обеспечить их солнечным светом. Как-то подсчитал, что за месяц приходится переносить 30 тонн "груза". Это очень тяжелая работа. Если есть необходимость, подкармливаю рассаду: развожу азот, калий и фосфор — это комбинированное удобрение.

Затем Риняк делает то же, что и тысячи дачников: пересаживает рассаду в пленочные теплицы. При этом заботится о том, чтобы температура в парниках была не ниже 18—25 градусов тепла — ее обеспечивает печное отопление. Учитель заметил: при минус 7 градусах температура в теплице — плюс 5.

Как противостоять вредителям

— Чтобы вредители не поразили помидоры, необходимо закалить растения, — утверждает Риняк. — Поэтому за неделю до размещения в теплице воздействую на них медьсодержащими препаратами. Готовлю также для рассады витаминные коктейли из "Агриколы" и прочего. Когда рассада примется, делаю подкормку азотом, чтобы растения безболезненно перенесли стресс после пересадки в теплицу, и пропалываю их. Запомните: пока помидоры болеют, сорняки не спят! Обязательно также рыхление после полива или через 2—3 дня, чтобы корни дышали кислородом. Фитофтора может поразить помидоры в июне.

С середины мая Сергей Геннадьевич высаживает ультраранние сорта помидоров в открытый грунт, а поздние — после 20 мая. При этом каждый год испытывает на своем участке 20—30 новых сортов помидоров и перцев.

Вот так чеснок!

Как-то, будучи в Крыму, Сергей Геннадьевич встретил земляков, которые переехали туда на постоянное место жительства. Они выращивали необычный чеснок, одна головка которого весила 300—400 граммов. Риняк приобрел одну чесночину, состоявшую из 7 зубков, и с тех пор "прописал" крымский чеснок на своих сотках. Оказалось, что чужеземец должен на зиму взойти. На второй год испытатель собрал урожай: некоторые головки чеснока весили 460 граммов.

— Многие делают упор на то, чтобы не пустить химию в сад и огород, — говорит Сергей Риняк. — Однако без нее сейчас трудно. Да и об урожаях придется забыть. К тому же не всякий микроэлемент — страшная химия. Например, медный купорос — это такая же соль, как поваренная. Я понимаю, что абсолютно безвредных веществ нет, но все дело в дозе.

И лук вырос не вдруг

Сейчас учитель биологии вместе со своими учениками экспериментирует с получением высоких урожаев из лука-севка. Первые опыты показали, что можно добиться ошеломляющих результатов.

В конце марта — начале апреля нужно посеять лук в маленький ящичек — этого количества достаточно, чтобы обеспечить им не менее двух семей. Риняк использует сорта "эксибишен", "топольский" и другие. Когда семена взойдут и дадут 2—3 листика, начинает пикировать их. Затем очень плотно сажает сеянцы на грядки на расстоянии 5—7 сантиметров друг от друга, а в междурядьях — 15—20 сантиметров. В течение лета подкармливает и пропалывает посадки. Если почва плодородная, достаточно подкормить посадки 1—2 раза азотом. Если бедная — добавить калий, фосфор и коровяк.

К концу августа — началу сентября вырастают чудесные луковицы — у лука-севка практически нет вредителей. Сорт "эксибишен" дает 200—300-граммовые головки. И урожайность впечатляет: с 1 квадратного метра загущенной посадки севка Риняк получает 13 килограммов лука!

Наталья СВЕРКУНОВА



● Кстати

Участвуйте в конкурсе!

Уже не первый год редакция "Народной газеты" проводит республиканский конкурс "Великан на грядке", итоги которого подводятся осенью в торжественной обстановке. Победителям вручаются ценные призы. Журнал "Родная прырода" тоже не останется в стороне. Сообщайте о своих достижениях в редакцию — это могут быть любые овощи и фрукты. Не исключено, что именно на вашей грядке или в саду созреют новые рекордсмены.

Пора сажать... тюльпаны

Вы не успели посадить луковицы тюльпанов осенью? Не стоит отчаиваться — это можно сделать и весной

Минувшим знойным летом, когда отцвели тюльпаны, я их выкопала, а посадить осенью так и не успела. Целая коробка луковиц была словно укор моей бесхозяйственности. Неужели теперь пропадать тюльпанам? И что делать, если вы не успели посадить их вовремя? Я позвонила своей приятельнице, профессиональному цветоводу, и услышала, что в таких случаях даже голландские специалисты советуют сделать это весной.



Понятно, что с луковицами пришлось повозиться. Перед посадкой всю ночь держала тюльпаны в холодильнике, затем окунула их в слабый раствор марганцовки, оставив на полчаса, а после, хорошо укрыв воздухопроницаемой тканью, поместила в ящик с землей на утепленной лоджии. Иногда, когда солнце светило целый день, опрыскивала почву прохладной водой. И это помогло сохранить тюльпаны до самой весны.

Готовя участок для посадок, перекопала почву на даче на глубину до 20 см, а еще добавила крупный промытый песок и гумус, чтобы добиться не только хорошей аэрации, но и водопроницаемости. Когда земля прогрелась, осторожно извлекла уже проклюнувшиеся луковицы из ящика и пересадила их в почву.

Теперь жду, чем закончится мой эксперимент. Прочитала, что такие тюльпаны зацветают позже, когда их родственники в открытом грунте, посаженные по всем правилам осенью, уже отцветут.

Теперь главное — окружить посадки заботой. Для профилактики и лечения грибковых заболеваний у тюльпанов нужно использовать раствор фунгицидов: 20 г на 10 л воды. Для борьбы с вредителями следует применять не содержащие хлора химические препараты.

Кстати, не обязательно выкапывать луковицы каждый год. Если планируете, чтобы тюльпаны сидели на одном месте несколько лет, можно поместить луковицы на постоянное место по несколько штук (в одну лунку — от 5 до 12 луковиц на глубину 25 см). Затем неплохо бы провести декорирование этих посадок почвопокровными вечнозелеными растениями и хорошо сочетающимися с окраской тюльпанов невысокими весенними цветами (флокс шиловидный, примула, незабудки, седум, арабис, ясколка, анютины глазки, бруннера, маргаритка и др.). Это будет очень красиво!

Наталья СВЕРКУНОВА

Не лишняя подкормка

- **Для хорошего цветения и размножения не забывайте подкармливать тюльпаны удобрениями.**
- **Первую подкормку следует сделать сразу после всходов (на ведро воды — 30 г азотных, 20 г калийных и 30 г фосфорных удобрений).**
- **Вторую — перед цветением (по 20 г азотных и калийных, 30 г фосфорных).**
- **Третью — после цветения (30 г фосфорных, 20 г калийных).**





Хрупкие бубенчики весны

В бурной симфонии мая у этого малыша — королевская партия, и он вполне может состязаться с соловьем в воспевании радости обновления

Чернеет лес, теплом разбуженный,
Весенней сыростью объят.
А уж на ниточках жемчужины
От ветра каждого дрожат.
Бутонов круглые бубенчики
Еще закрыты и плотны,
Но солнце раскрывает венчики
У колокольчиков весны.
Природой бережно спеленутый,
Завернутый в широкий лист,
Растет цветок в глуши нетронутой —
Прохладен, хрупок и душист.
Томится лес весною раннею,
И всю счастливую тоску,
И все свое благоухание
Он отдал горькому цветку.

Сергей МАРШАК

Прогуливаясь по лесу, остановилась перед расцветшим в еловой тени ландышем. Залюбовалась волшебной, лунного цвета веточкой с нежными хрупкими бубенчиками, испытав чувство непохожести ни на что другое. Это как будто ждешь какого-то чуда — и вдруг появляется оно, "как русалка среди играющих румяных деревенских красавиц, как призрак среди пирующих пьяных рыцарей, как бледная невеста в фате среди пышущих здоровьем и весельем подруг. И если роза и лилия царствуют в цветочном царстве, как дневное и ночное светила на земле, то ландыш — самый преданный, самый верный и приближенный рыцарь лилии".
(В.Солоухин.)

Нас мало, но мы прекрасны

Оставим на время эмоции и посмотрим на ландыш глазами ботаника. Оказывается, он на самом деле родственник лилии: в одном семействе лилейных они проживают. И хотя род ландышей Convallaria невелик, всего 5 видов, но все они прекрасны. Самый известный и яркий представитель — ландыш майский — и есть тот трогательный цветочек, которым мы восхищаемся весной. На юге можно любоваться и кавказским видом с широко раскрытыми колокольчиками. Очень похож на него маньчжурский, дальневосточный собрат лишь более могуч. На Сахалине отмечен японский. Обособленным видом называют еще ландыш, встречающийся в горах Северной Америки.

Угадай-ка: как меня зовут?

Но если видов ландыша немного, то названий — множество, да и мнения ученых насчет их происхождения разнятся. Некоторые считают, что цветок окрестили ландышем из-за формы листьев, похожих на ланьи ушки — "ланушка". А может, секрет кроется в их гладкой поверхности: "гладкий" — "гладыш" — "ландыш"? Или название произошло от слова "ладан" (смола, получаемая при сгорании благовония)? Есть и местные прозвища: заячья соль, кукушкины уши, язык лесной, воронец...

Научное же название цветка, данное еще К.Линнеем, — Конвалярия майялис — в переводе с греческого означает "лилия долин, цветущая в мае". И это действительно так: ландыш — частый гость умеренно влажных долин и цветет в мае—июне.

Однако этот маленький, одетый в белоснежное платьице цветочек, укрывающийся под широким зонтиком своих листьев, растет также в тенистых лесах и между кустарниками. В Восточном же полушарии обычен для всей лесной зоны с умеренным климатом. Крупнейшие запасы ландышей сосредоточены на Дальнем Востоке. Но и в европейской части России леса зачастую именуют ландышевыми борами и дубравами. В Беларуси тоже встречаются целые заросли этого цветка.

Житель подземного царства

Впрочем, если присмотреться, можно заметить, что не все ландыши цветут: на сотню-полторы — лишь один. А осенью еще труднее найти стебельки с красно-оранжевыми ягодами — большая часть цветов не завязывает плодов. Как же тогда появились такие заросли? Ландыш выручают корневища (подземные стебли с почками), вырастающие за год на 15 см. Из них весной прорастают кустики. С каждым годом их все больше. Вегетативный способ размножения надежней, чем семенной, особенно в лесу, где молодежи приходится бороться за свое существование.

Так что хотите верьте, хотите нет, но ландыш — подземное растение: живет и размножается под землей, на глубине 5—8 см, образуя многометровую сетку тонких длинных белых шнуров-корней, соединяющих вместе отдельные растения. И если вы увидите "стайку" ландышей в лесу, имейте в виду, пишет В.Солоухин, что "это одно-единственное растение, как если бы яблоня со многими цветами и листьями".

Рождение лесного чуда

А вы когда-нибудь наблюдали за рождением этого чудо-растения? Очень трогательное зрелище! Сперва ландыш незаметен. С приходом же тепла его подземный стебель разверзает почки, двинув наружу листья-буравчики, торчащие, как маленькие острые копья. Если их много — земля кажется ощетинившейся. Но вот, развернувшись, показываются листочки-близнецы, сложенные фунтиком. Благодаря такой воронке вода скатывается к корням. Но пока еще не угадывается истинное великолепие...

Звенит, ласково повевает чаровница-весна — все обаятельнее становится ландыш: листья распрямляются, удлиняются, сквозь лаковую зелень четче проступают дуги жилок, черешки уплотняются. Но и это еще не чудо. И, конечно, не листья, по выражению П.И.Чайковского, делают это растение "царем цветов".

Наконец листья, посторонившись, открывают взору граненый стебелек с зелеными бутончиками на тоненьких ножках. Еще день-два — и вот оно, чудо! Нижние бутончики начнут белеть, крупнеть жемчужинами, а самый крайний приоткроется шестизубчатым колокольцем, зазывая опылителей. Здесь уже на 6 тычинках поспела пыльца, и на нитях сочится нектар. В глубине, словно язычок, виднеется пестик с трехгранным рыльцем, преображающимся в изящный графинчик, — это завязь, позже из нее разовьется плод.

И так по очереди раскроются в мае все цветочки — от 6 до 20. И засияет на стебельке гирлянда крохотных серебряных бубенцов! И если зеленые бутоны смотрели в небо, то, созревая, они обращают свои стеснительные взоры к земле. Все как один смотрят вниз, а рядом — еще такая же ножка и еще, еще... Дружные ребята. ➤



Фото Анатолия КЛЕЩУКА

Цифры и факты

- У американского штата Массачусетс 3 символа-эмблемы: чайка, вяз и ландыш. Да-да, ландыш! Там, в Западном полушарии, он обитает лишь в Аппалачах, в горных широколиственных лесах, а на востоке обычен для всей лесной зоны.
- А как же ландыш попал в Америку? Не совсем ясно. Семена его могли доставить птицы, занесенные ураганом из Европы. Да и сами семена могли переправиться таким же способом. А может, этому божественному цветку помогли переплыть Атлантику люди? Например, викинги. Что им стоило взять в свои ладьи его семена!
- Когда-то ландыш даже считался эмблемой доктора медицины. На старинных гравюрах Н.Коперник изображен с букетиком цветов в руке, там видны и веточки ландыша. Этот символ лечебного искусства преподнесли ему в знак признания врачебных заслуг, ведь великий астроном был еще и прекрасным врачом.

Соблазнитель насекомых

Но не от скромности цветы потупили свой взгляд. Оказывается, так ландыш бережет от сырости пыльцу, страхуя себя от случайностей. Если шмели и пчелы не прилетят за ней, она сама, упав с тычинок на рыльце, обеспечит опыление. И хотя у ландыша хватает нектара для привлечения насекомых, да и белые колокольчики хорошо видны, однако ему этого мало. И будто не веря, что они прилетят, еще и ароматом их соблазняет. Другие растения довольствуются чем-нибудь одним, а он — нет.

К сожалению, очаровательные цветики радуют взор недолго, превращаясь в зеленые ягодки. Потом они подрумянятся в плодики с семенами, но их тоже обычно мало. Что же получается: цветение ландыша лишено забот о потомстве и цветы ему не нужны? Выходит, они для красоты? Не потому ли так прекрасны?!

Но не совсем бесцельны цветы, хотя и ничего страшного, если не будет в этом году семян. Тем не менее, как писал В.Солоухин, "время от времени копающееся под землей растение должно освежиться, обновиться, пройдя через грозную, ослепительную, но радостную вспышку, по-нашему — любви, а по-научному — полового процесса".

Ядовит, но полезен

Вот и покраснели ягодки — хорошая приманка для птиц, распространителей семян. Но опасная. Ведь все части ландыша ядовиты, особенно ягодки. А чтобы не лакомились ими животные, для защиты он имеет горький, как хина, вкус: один раз отведав, больше уже не тронут. Но пятнистого оленя это не смущает, для него ландыш — любимый корм. Да и лиса не боится лакомиться (лечиться?) ягодами. А вот гуси-утки могут погибнуть, склевав выброшенный букетик цветов. Нам тоже не следует забывать о ядовитости ландыша — обращайтесь с ним осторожно! Ведь даже его нежный запах убивает многие цветы, разве что незабудки в одной вазе с ним дольше, чем в одиночестве, сохраняют свежесть.





Фото Анатолия ДРИБАСА

Цветок-врачеватель

Однако, несмотря на "нелюбезность", ландыш — спаситель человеческих жизней. И если вначале об этом лишь догадывались, то в Средние века ландыш уже входил в состав табаков и любовных напитков, с помощью его корневищ искали клады, а их соком девушки натирались для румянца. Высушенные цветки нюхали от головных болей и насморка. В Германии и Англии выпускались даже патентованные снадобья.

В России ландыш тоже всеобщий любимец. Особенно славилась, да и сейчас применяется, настойка из листьев — "дороже есть злата дрогого и пристоит ко всем недугам". Но прежде всего гликозиды ландыша лечат сердце. К тому же они нестойки и в организме не накапливаются. А эфирное масло ландыша придает цветам неповторимый аромат, благоухая затем в оригинальных духах.

Тернистый путь признания

Достоинства достоинствами, но долгое время уделом ландыша была лишь народная медицина. Только в 1861 году на это растение обратил внимание профессор Ф.И.Иноземцев. Но его попытка ввести ландыш в науку, к сожалению, не увенчалась успехом, и еще двадцать лет этот цветок находился на положении "медицинской Золушки". Лишь после защиты Н.П.Богоявленским диссертации перед ландышем широко распахнулись двери клиники крупнейшего терапевта того времени С.П.Боткина и растение "вышло в люди", позиции его в медицине укрепились. Почти полтора десятка государств включили ландыш в свои фармакопеи, и он продолжает свое победоносное шествие по странам мира, так как возможности его применения, вероятно, еще не исчерпаны.

Цифры и факты

- Впервые действующие вещества ландыша в чистом виде выделил в 1884 году врач Вальц. Новое лекарство благодаря рекламе мгновенно раскупили. Однако из-за несоблюдения технологии производства оно не оказало нужного действия. Поэтому даже на очищенный препарат "охотников" уже не нашлось.
- Глубокое химическое изучение ландыша началось лишь в XX веке. Первый гликозид выделил в 1929 году Каррер. В России подобного рода препарат получили в середине 1930-х годов, после 1945 года заменив его более совершенным.
- В природе встречаются ландыши с розовыми, кремовыми и даже голубоватыми цветами. А также трехлистные, узколистные и с крохотными бубенчиками. Самые крупные — бубенцы! — у гигантов острова Сахалин, достигающих 0,5 м. В то время как рост их диких европейских собратьев не превышает длины карандаша.
- В 1862 году на заседании Императорского общества садоводов в Петербурге Г.Ф.Эйлерс вызвал сенсацию пирамидами из ландышей — по 600 ростков каждая! И всюду свисали хрупко-душистые колокольчики, словно вызванивая зимой о весне.

Таинственная прелесть

Но не меньше всевозможных вытяжек, капель и экстрактов дает стимул к жизни и сама красота цветов ландыша. Вряд ли можно остаться равнодушным к этому чудо-цветочку — совершенному образцу вдохновенного творчества природы! Среди прославленных цветочных "королей" и "королев" он стоит на одном из первых мест. И немного найдется таких скромных, неярких цветов, воспетых так, как ландыш. Он "благоухает" у Н.Карамзина и Т.Шевченко, его любили Л.Украинка, А.Куприн и С.Ковалевская. "Девственной негой душистой чистоты своей" пленяет ландыш в стихах А.Фета, "приветливо кивает головой" у М.Лермонтова. "Цветок весны жемчужной" прельщает взор и обоняние в изумительных строчках А.Островского...

Этот чарующий цветок до "бешеного обожания" любил П.И.Чайковский: словно влюбленный мальчишка, бегал на свидание с ним в лес, разводил его в саду. За границей, тоскуя по любимцу, сочинил стихи, звучащие и поныне в романсе:

О ландыш, отчего так радуешь ты взоры?
Другие есть цветы, роскошней и пышней,
И ярче краски в них, и веселей узоры,
Но прелести в них нет таинственной твоей...

Цветок богини восходящего солнца

Действительно, сколько вокруг красивых цветов, но именно ландыш тайной своих чар околдовал древних германцев и скандинавов, считавших его цветком богини восходящего солнца и устраивающих в его честь праздники. Но, пожалуй, нигде он не снискал такого обожания, как во Франции. Испокон веков первое воскресенье мая у французов — праздник ландышей. В этот день они устраивают прогулки в лес, украшают дома, поют песни в честь виновника торжества, выбирают "королеву". Молодежь танцует с букетиками, обмениваясь ими по согласию, — считается, что они приносят счастье.

Много прекрасных легенд и сказаний сложено о происхождении этого цветка. Среди сказочных толкований — застывший смех русалки, фонарики гномов, разорванные бусы Белоснежки, слезинки девушек о любимых, слезы юноши Ландыша о любимой Весне, окрашенные кровью его сердца и загустевшие каплями красных ягодок... Прислушайтесь! А может, удивительно чистые фарфоровые колокольчики вызванивают победный гимн сказочному богатырю, победившему дракона?..

Дикие и культурные



Заинтересовались ландышем и цветоводы. Еще в I веке до н.э. его умудрялись выращивать в Египте круглый год. Одомашнивание ландыша в садах Западной Европы началось в XVI столетии. Уже тогда вывели розовые и красные цветы. Через 200 лет появились махровые и полосатолистные, а потом и вовсе уж диковинные — бело- и золотисто-полосатые. Но несмотря на красоту культурных форм, дикий ландыш — прелесть майского леса — все же лучше и милее нашему взору.

Жертва популярности

Очень жаль, что этот удивительный цветок губит его же красота и популярность. С конца XVIII века ландыш уничтожают любители наживы для продажи "ценителям" этих прекрасных цветов. Много (сотни тонн) заготавливают его и для фармакологии. Часто делают это неумело, вырывая кустики с корнем. И не знают люди, что, даже слегка повредив корневище, можно погубить всю заросль. А восстановление затруднено: из семян растения зацветают лишь на 3—4-й год жизни.

Казалось бы, ландыш застрахован от всяких неожиданностей и ничего ему не страшно: насекомых приманивает, не надеясь на семена (цветы могут оборвать люди, а ягоды — склевать птицы), размножается и вегетативно. Тем не менее его все меньше. Но и там, где еще достаточно, о судьбе ландыша стоит задуматься сейчас.

...С каждым днем все краше в лесных чертогах. А как сомкнутся деревья, упоительно заблагоухает ландыш. Застенчивый цветочек сразу же окажется наипервейшим в зеленой обители. И чудится ему, что только он — весенний посланец — способен состязаться с соловьем в воспевании радости обновления. Но прекрасный сон его может оборваться в любую минуту... И напрасно выговаривают пеночки-теньковки: "тетень-ка", то есть "что же ты делаешь, тетенька?" Истребляя ландыши, люди зачастую не задумываются о его трудной жизни и не понимают птичьего укора.

Потому и пишу. Вдруг поможет? Так хочется, чтобы и наши потомки знали о ландышах не только из стихов, но и любовались этими лесными жемчужинами в природе.

Татьяна МОИСЕЕВА, Андрей МАТВЕЕНКО



Жизнь в розовом цвете

Покровительствующие Тельцам растения помогут им избавиться от природного упрямства, которое порой им сильно мешает

Телец — Taurus

(21 апреля — 20 мая)

Знак Земли, находится под покровительством Венеры



Девиз: “Защищать и строить”.
Характер: противоречивый, эмоциональный.
Ключ жизни: “Я обладаю!”

Металлы: медь, золото, серебро и их сплавы.
Самоцветы: сапфир, тигровый глаз, агат, бирюза, авантюрин, аметист, цитрин, опал, изумруд.
Деревья: орех, каштан, груша, вишня, рябина, слива, яблоня, мирт, акация, дуб.
Кустарники: жасмин, черная смородина, гранат, ежевика, роза.
Другие растения: валериана, венерин башмачок, мята, лилия, гвоздика, нарцисс, герань, клевер, фиалка, маргаритка, анемон, гиацинт, ландыш, кувшинка, незабудка, одуванчик, наперстянка, плющ.
Овощи: бобы, картофель, морковь, зеленый горошек, капуста, свекла, сельдерей.

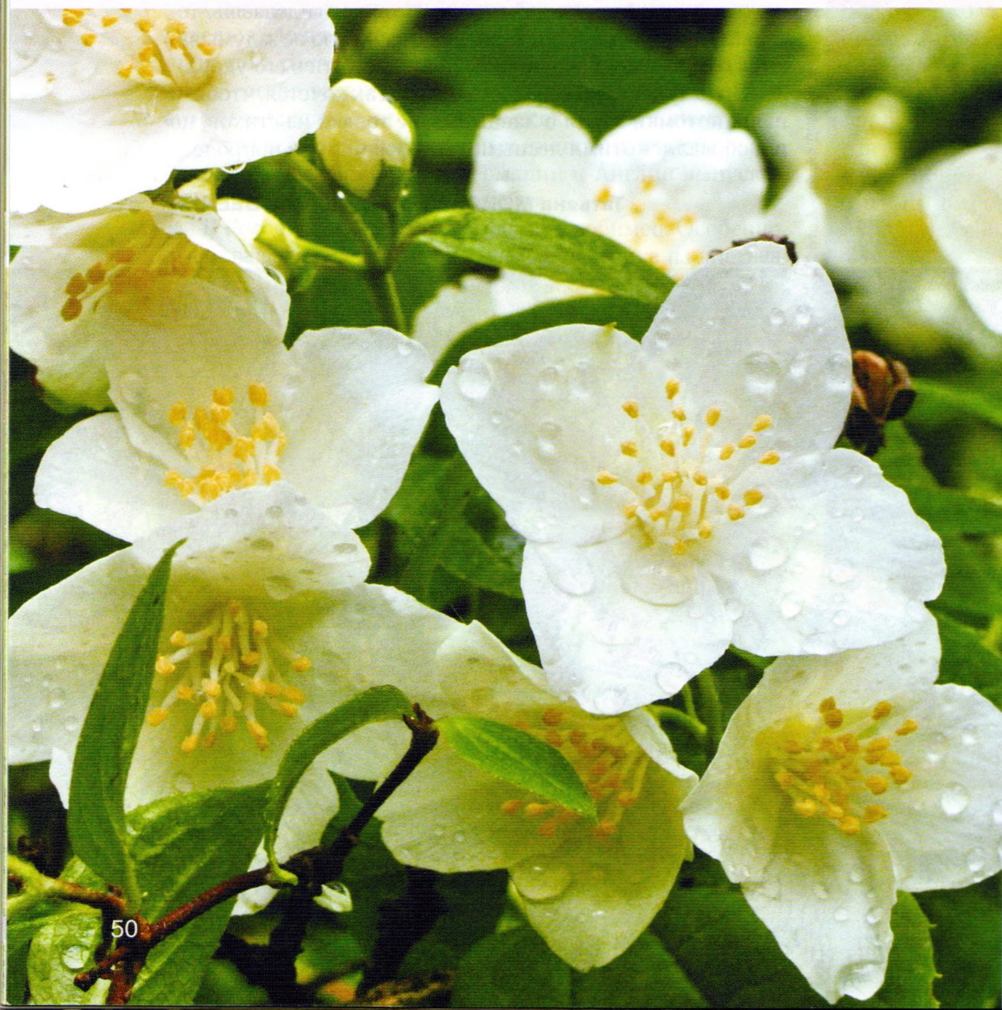


Фото Анатолия КЛЕЩУКА

Тельцы по рождению — существа солидные и спокойные, они добиваются успехов благодаря терпению и трудолюбию, воплощая в себе практичность и постоянство. Тельцы любят комфорт во всем и стараются создавать для себя именно такую жизнь. Они запасливы, знают цену вещам, собственному времени и подыскивают себе наиболее благоприятную среду обитания. Тельцы настойчивы, любознательны и любопытны, твердо следуют к намеченной цели, и их растительные талисманы только способствуют этому: настраивают на позитивные мысли, улучшают самочувствие, ограждают от грусти и хандры.

Каштан помогает Тельцу в делах, в продвижении по службе, остерегает от опрометчивых решений, не позволяет поддаваться на провокации, оберегает от ненужных встреч и пустой траты времени.

Мирт — прекрасный оберег от домашних невзгод и неприятностей. Особенно он помогает врачам, биологам, историкам, археологам, педагогам и путешественникам. Миртовое деревце, растущее дома, становится прекрасным целителем взаимоотношений не только с домочадцами, но и с друзьями и знакомыми. Кроме того, оно укрепляет память, способствует продвижению по службе и вызывает предельно доброе и благожелательное отношение к Тельцам со стороны окружающих.

Пучок веток **жасмина**, особенно с цветами и листьями, — прекрасный оберег от неожиданных и ненужных встреч и знакомств, от разных происшествий. Он может стоять дома в красивой вазе круглый год в виде прекрасного сухого букета. Во время нового цветения жасмина старый букет выбрасывать не рекомендуется: его необходимо сжечь, а пепел либо развеять, либо закопать в землю. Очень полезен и лечебен жасминовый чай. Если его пить с вареньем из черной смородины или винограда, положительный эффект усиливается в несколько раз.



Роза имеет сложное гибридное происхождение. Это вечнозеленый кустарник с колючим стеблем и очень ароматными цветками различной окраски: от белой до темно-красной и даже черной. Лепестки розы обладают антисептическим, противовоспалительным и омолаживающим действием. Традиционно их используют для улучшения вкусовых качеств различных лекарств, они получили широкое применение в гомеопатии. Кроме того, лепестки розы — составная часть фармакопеи многих стран. Розовое масло способствует омоложению кожи, поэтому применяется как активное средство против старения.

Энергетика розового куста (особенно в момент цветения) не знает границ. Удивительный, неповторимый запах, нежные и красивые оттенки белого, желтого, розового, кремового, красного и темно-красного цветов вызывают у людей только положительные эмоции, любовь к окружающим и своим близким.

В преданиях многих народов сохранилась память о розе как о цветке неверности и разврата. В этом были уверены в Иерусалиме, Древнем Риме и позже в некоторых странах Европы. Но христиане, видя божественную красоту роз, впоследствии полностью ее реабилитировали и стали относиться к ней с должным вниманием и уважением. Более того — роза стала символом на многих гербах и знаменах, общественных организаций, отдельных личностей. Так что смело выращивайте этот прекрасный цветок в своих садах и на дачных участках!

Покровительствующие Тельцам растения оберегают их от влияния недоброжелательных людей, помогают в амурных делах, предостерегают от измен и предательств. Кроме того, они лишают Тельцов природного упрямства, которое зачастую вредит им в различных жизненных ситуациях. Слабо заваренная **валериана** стабилизирует давление, налаживает деятельность желудочно-кишечного тракта, а разбрызганная по дому или дачному участку — отгоняет злопыхателей и недругов.

Если у вас есть шкатулка из **каштана**, мебель из **ореха**, посох из **груши** или какой-либо сувенир, вырезанный из этих деревьев, а также букетик засушенных трав или плоды, зашитые в мешочек, то вам обеспечена спокойная и размеренная жизнь, успех на работе, в спорте и, конечно, в дружбе и любви.

Альберт БОГДАСАРОВ, профессор



Если фиалка растет как комнатное растение, она приносит уют, спокойствие и благополучие в атмосферу дома, влияет на раскрытие ваших творческих способностей, трансформируя энергию мыслей, чувств и желаний в более высокие нравственные формы. Нередко фиалки, особенно белого цвета, уменьшают нагрузку на нервную систему, смягчают страдания и душевную боль, успокаивают сильные чувства.



Фото Анатолия КЛЕЩУКА

Движение клена

Откуда пришел к нам клен? Пока ботаники думали и спорили, на этот вопрос ответили палеонтологи. Именно они обнаружили предков кленового рода в верхнемеловых отложениях Анадырского и Лена-Колымского бассейнов.



Оказывается, в эпоху, предшествующую ледниковому периоду, клен украшал арктические области Гренландии и Шпицбергена. Из этих мест его оттеснил ледник. Шумное кленовое семейство — преимущественно горное, но постепенно оно спустилось и в долины.

Представленный на фото клен остролистный (Aser platanoides) примечателен тем, что имеет белый млечный сок. Обнаружить его можно вскоре после распускания листвы, перервав черешок листа посередине.



Наличие такого сока свойственно деревьям более теплых стран — субтропических и тропических. Удивительно и то, что этот сок собирают в наши дни, а в старину даже сахар из него выпаривали. К тому же кроме растворенных в соке сахаров в нем содержатся дубильные вещества, каучук, алкалоиды.

Листовые пластинки клена, впрочем, как и других деревьев, пронизаны многочисленными жилками, которые, разветвляясь, образуют густую сеть. По этим сетям в одном направлении проходит вода с растворенными минеральными солями, поднимающимися из корней. В другом направлении движется раствор сахара, образовавшийся в процессе фотосинтеза. И все эти тончайшие каналы расположены по соседству, в одной и той же жилке. В 1 квадратном сантиметре листа клена суммарная длина всех жилок — толстых и тонких — составляет примерно 80 сантиметров!

Клен — хороший медонос. Цветки у него обоеполые, распускаются до развертывания листьев. Приблизив такое пучковатое соцветие к лицу, можно услышать специфический медовый запах.

Многоликая виола

Среди наших весенних любимцев, несомненно, можно назвать фиалку душистую (Viola odorata) — нежную красавицу, радующую глаз на лесных полянах.

Фиалки воспеты не только на Монмартре — в оперетте Имре Кальмана. Их страстным почитателем был И.В.Гёте. Кстати, он разводил фиалки оригинальным способом: прогуливаясь в окрестностях родного города, высыпал семена в подходящих для них местах. В результате еще при жизни поэта пригороды Веймара покрылись цветущими куртинами фиалок, которые немцы до сих пор называют “цветами Гёте”. Немецкие садовники вывели огромное количество сортов фиалки, названных в честь героев произведений их соотечественника.

Род Viola объединяет четыреста видов и многочисленные разновидности гибридных форм. Используются они для создания пятен на газонах, альпийских горках, в бордюрах и миксбордерах, для озеленения балконов. Душистые фиалки прекрасно дополняют первоцветы с желтыми лепестками.



Людмила СИНИЦЫНА, живописец, флорист

Нашествие длиннохвостых

Ночью было еще морозно, но днем потеплело, и я вышел навстречу запаздывающей весне...

За городом над пустынными прудами увидел стаю летящих гусей. Однако, пролетая через наш край, некоторые мигранты садятся, чтобы передохнуть и подкрепиться. Это гуси, чибисы, чирки-свистунки и многие другие.



На дикой яблоне, одиноко стоящей на берегу пруда, заметил шныряющих пичужек. Прислушался. Приоткрыл капюшон, защищавший от холодного ветра, и услышал знакомое "ч-е-р-р-р", "ч-е-р-р-р..." Да это длиннохвостые синицы — ополовники — пожаловали! Приготовил фотоаппарат, подошел поближе. Мать честная, да сколько же вас много! Но все россыпью. Копошатся внизу, над головой, со всех сторон — корм ищут. Я начал считать, но после третьего десятка сбился. В глазах мелькало от перепархивающих непосед, которые перепрыгивали с ветки на ветку, подлетали к ногам с деловым видом, одна села мне на сгиб руки. Вот, думаю, хорошо замаскировался.



"Ч-е-р-р-р", "ч-е-р-р-р" слышалось отовсюду — из кустов, тростника, прошлогодней травы. Такого скопления ополовников мне еще не приходилось видеть! Я даже растерялся. Наконец, положив палец на кнопку затвора фотоаппарата, собрался с духом. Выбрал одну пернатую "мышку", "застрявшую" на веточке кустарника, навел объектив и сделал серию снимков. Фотографировал и синиц, чистивших перышки и дремлющих в теньке пожухлого сухостоя. После щелчков камеры они вздрагивали, открывали глаза, но не сдавали своих позиций, продолжая отдыхать после перелета.



У меня есть прошлогодняя коллекция ополовников в другом "интерьере", но я впервые увидел их собирающими корм в траве. Сначала фотографировал с азартом, а когда собралось достаточно много кадров, решил передохнуть. Да и чирикающая "братва", как-то не сговариваясь, организовалась в стайку и перепорхнула на противоположную сторону пруда. Я же, довольный неожиданным подарком весны, тронулся вдоль озера в поисках других сюжетов.

Георгий ГУЛЕВСКИЙ
Фото автора

Дакраніцеся да жывых вытокаў!

Думаць, як назваць рубрыку пра народныя святы, звязаныя з прыродай, доўга не прыйшлося. Ёсць у роднай мове прыгожае і вельмі ёмістае слова — "выток". Месца, з якога пачынае струменіць празрыстая гаючая вада, якая праз кіламетры становіцца ручаінай, а пасля, злучыўшыся з іншымі, — вялікай магутнай ракой. Калі ж мы кажам пра вытокі нашай найбагацейшай культуры — маем на ўвазе спадчыну, тыя спрадвечныя традыцыі, з якіх усё пачыналася, якія нараджаліся тады, калі чалавек лічыў сябе не ўладаром — проста дзіцем Маці-прыроды, калі адчуваў цёплую зямлю пад босымі нагамі, калі ў шуме ветру, у спевах птушак, у грукаце навальніцы ён чуў і разумеў мову, на якой прырода з ім размаўляе.

У рубрыцы "Жывыя вытокі" мы будзем расказваць пра тую спрадвечную повязь чалавека і прыроды, якая сёння не такая моцная, але ўсё ж захавалася, якая закладзена ў генах беларусаў. Мы, дзеці стагоддзя найноўшых тэхналогій, гукаем вясну, збіраем расу на Юр'я, завіваем бярозкі, шукаем папараць-кветку на Купалле. Спрабуючы хоць праз водгулле, праз рэха ўгадаць, зразумець тую мову, на якой прырода па-ранейшаму з намі гаворыць.

Вось які наш "Карагод"!

Штогод у дзень святога Юр'я старажытны земляробчы абрад кліча карагоды на житнія палі, вядзе з краю ў край сяла, жадаючы працавітым людзям багатага ўраджаю, зычыць добрага здароўя і моцнага роду

Каб "адамкнуць зямлю і выпусціць расу — на цёплае лета, на буйное жыта", на Юр'е водзяцца карагоды. Па старажытных павер'ях, гэта сам святы Юры бярэ ў Бога ключы ад зямлі і адмыкае яе. А дзень, у які славяць галоўнага апекуна ўрадлівасці і пладнасці, называюць Юр'ем. Веснавое Юр'е прыпадае на 6 мая. У гэты дзень карагоды ідуць па вёсцы, вітаючы песнямі суседзяў, сваякоў, родных...

"Ой, выйду я на вулачку,
бычкі бушуюць,
Юр'я, Юр'я, бычкі бушуюць.
Бычкі бушуюць, бо вясну чуюць,
Юр'я, Юр'я, бо вясну чуюць.

Лічылася добрай прыкметай сустрэць карагод у полі, а калі спеўны гурт з караваем завітае ў гаспадарскі двор — чакай багатага ўраджаю і добрага здароўя на ўвесь год. Каб не хварэць, трэба з раніцы выкачацца ў траве, бо Юр'ева раса лічыцца лекавай ад сурокаў, "ад сямі хвароб". Свойскай жывёле раса таксама давала сілы і малочнасць. Нездарма дагэтуль кажуць: "Выганяй карову на Юраву расу, на Божую красу". І яшчэ: "Як на Юр'я раса, хопіць коням аўса".

Калі ў Пагосце першы раз пасля зімы выганяюць на пашу кароў, каля варот хлява кладуць яйка, "каб жывёла была сытая, з круглымі бакамі і не мела шкоды ад нядобрага вока".

Юр'е — пастуховае свята. Гаспадары, выганяючы сваіх рагуль, частавалі пастушкоў караваем, яйкамі, салам. А тыя, святкуючы, смажылі ў полі на вогнішчах яешню, спявалі песні. І абавязкова клалі пад бярозку кавалачак хлеба, кажучы: "Хазяін лесавы, палявы, балотны! Прымі нашу скаціну, зберажы яе ад звера лютога, ад чалавека ліхога, здаровай дадому вяртай!"

Каравай на Юр'е пячэцца з раніцы. У хаце збіраюцца жанчыны і дзяўчаты і пад абрадавыя песні кветкамі і галінкамі маладых бярозак упрыгожваюць гэты сімвал жыцця. Выносяць з хаты каравай — як ахвяру богу зямлі Ярылу — давяралі толькі добраму і дбайнаму гаспадару. Ахутаўшы чырвонаю хусткаю, нясуць каравай на поле з ярка-зялёнай рунню. Наперадзе карагода нясуць звычайныя граблі, а прывязаны да іх чырвоны ці зялёны фартушок здалёк кідаецца ў вочы. Заходзіць у збажыну дазваляецца толькі праз "вароты" з ручніка, нібы ў адамкнёныя Юр'ем вароты зямлі. Першымі "ўваходзяць" граблі і каравай, за імі — увесь карагод, спяваючы:

"Вялі дзеўкі карагод,
Сам Бог напярод..."

Калі каравай пакласці на зямлю і ён схаваецца ў жыце — чакай добрага ўраджаю. Паднімаюць каравай высока, нібы сонца, каб хлеб рос высокі і дужы.

"Дзе карагод ходзіць,
там Бог жыта родзіць,
А дзе не бывае, там улягае.
Дзе карагод уецца,
Там жыта ўдаецца.
А дзе не бывае, там улягае..."

Спявалі і іншыя песні. Качаліся па жыце. Каб яно расло, скакалі па ім. На мяжу поля клалі кавалачак карагоднага каравая і прыказвалі: "Каб Бог даў да вырасла жыта, да спяклі булку, да смачная была..."

➤







Чыста, звонка, голасна спяваюць пагостаўскія і хільчыцкія карагоднікі. Іхнія песні чуваць ва ўсіх кутках вёсак, у кожным падворку, іх чуюць пастушкі. Сённяшнія захавальнікі і носьбіты традыцыі святкавання Юр'я — простыя жыхары гэтых вёсак: жанчыны-пенсіянеркі, настаўнікі, клубныя работнікі, вяскова спеўная моладзь, дзеці-школьнікі.

Абраду "Карагод" вёскі Пагост Жыткавіцкага раёна нададзены статус помніка нематэрыяльнай культуры, ён узяты пад ахову дзяржавы. На ўездзе ў вёску ўстаноўлены нават помнік-сімвал у выглядзе грабель з фартушком. Нідзе ў Беларусі няма больш знакаў-помнікаў, якія б сведчылі пра жывую народную традыцыю, дайшоўшую да нашых дзён яшчэ з паганскіх часоў. Гэтыя фотаздымкі былі зроблены ў вёсках Пагост і Хільчыцы ў час правядзення абрадаў "Юраўскі карагод" і сведчаць пра багатую самабытнасць палескай, а калі быць больш дакладным, тураўскай зямлі.

Анатоль КЛЯШЧУК
Фота аўтара
Жыткавіцкі раён



У истоков охранной грамоты

Необходимость беречь природные богатства сильные мира сего осознали много веков назад, хотя поначалу они ставили во главу преимущественно свои интересы. Но процесс, как говорится, пошел...

По косвенным данным, в 1000 году на территории современной Беларуси проживало около 1 миллиона человек, а в XVI веке — уже 2,7 миллиона. Таким образом, за этот период расчистка леса под пахотные земли, а следовательно, и сокращение лесных площадей возросли по крайней мере вдвое. Интенсивная деятельность человека сужала ареалы распространения диких животных, снижала их численность. Естественно, эти негативные процессы не оставались без внимания царей, королей, князей и прочих правителей.



12 гривен за бобра

Первые правовые акты, затрагивающие в той или иной мере охоту, предусматривали ответственность за хищение бобров на чужих гонах и птиц из перевесов, а также за порчу ловчих сетей. "Русская правда" — первый известный нам письменный юридический памятник XI века, с которого и начинается охотничье право восточных славян, а значит, и белорусов, — устанавливала довольно высокую меру ответственности за охоту на чужих землях и браконьерство. К примеру, документом устанавливалось: "Если кто украдет бобра, то взыскать 12 гривен". К слову, за убийство раба штраф был вдвое меньшим и таким же, как за выбитый зуб или вырванный в ссоре клок волос из бороды.

Николай II (на снимке в центре) осматривает трофеи после охоты в Беловежской пуще



Однако необходимо отметить, что под охраной "Русской правды", т.е. государства, находились не животные как органическая часть природы, а частная собственность. Бобр выступает здесь не как ценный вид промыслового животного, подлежащего охране в интересах всего общества, а как имущественно-стоимостная единица.

Проблема охраны лесной фауны с сознательной целью сохранения видового разнообразия и обеспечения ежегодного биологического восстановления поголовья животных приобрела актуальность только тогда, когда человек впервые осознал, что его деятельность отрицательно отражается на природе, а бесконтрольная добыча дичи перекрывает ее прирост и ведет к большим и часто необратимым потерям.

"От пилиповки до громницы"

Первые конкретные шаги по регламентации охоты в общегосударственном масштабе предпринял в 1420 году польский король Владислав (Яков) Ягайло. Право на охоту в государственных лесах он сохранил только за собой и своим двоюродным

братом великим князем литовским Витовтом, а в частновладельческих — за их хозяевами, т.е. магнатами и крупной шляхтой. На чужих землях можно было охотиться лишь на волка и лисицу как на вредных хищников, но запрещалось выкуривать из нор лисят.

Наиболее существенное значение для сохранения и охраны диких животных имело установление четко очерченного срока охоты: охотиться разрешалось после завершения всех осенних полевых работ и до Великой субботы (7 апреля по ст.ст.). Примерно этот же срок упоминает в своей "Песне про зубра" и Н.Гусовский: "Ратники наши от пилиповки (14 ноября по ст.ст.) аж до громницы (2 февраля по ст.ст.) отдушину мают в лесах — охоту на зверя".



Включая смертный приговор

Дальнейшее развитие система мер и норм охоты получает в одном из первых в Европе систематизированных сводов законов — в Статуте Великого Княжества Литовского, который действовал на белорусских землях с 1529 по 1840 год. Во всех трех редакциях Статута (1529, 1566, 1588 гг.) содержатся разделы, специально посвященные охоте.

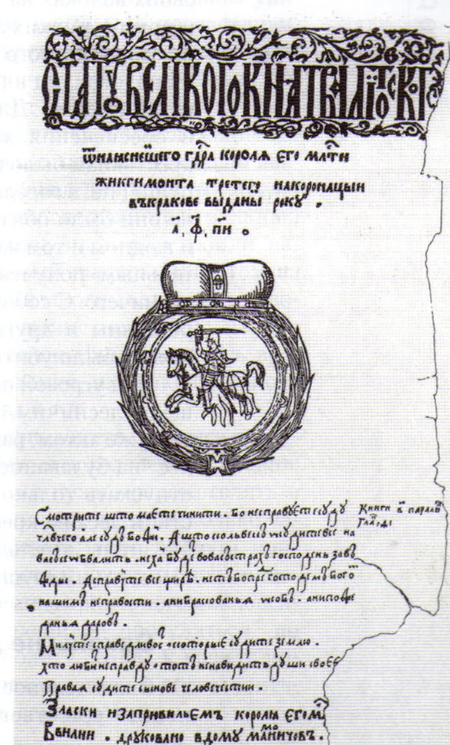
Шесть статей девятого раздела Статута 1529 года "О ловы, о пущи, о бортное дерево, о бобровые гоны, о хмелищи, о сокольи гнезда" касаются охоты и отчасти бортничества. За нарушение установленных правил и норм (охота в чужих владениях, разрушение соколиных и лебединых гнезд) предусматривались разные меры ответственности — начиная от денежного штрафа и заканчивая смертным приговором. В статье "Цена зверем" определена стоимость каждого из основных промысловых животных: зубр — 12 рублей грошей, лось — 6, лань, медведь — 3, кабан и рысь — 1 рубль грошей. С браконьеров взыскивался установленный законом штраф и дополнительно — стоимость зверя как компенсация за причиненный лесному хозяйству вред.

Статья "О бобровые гоны" вводила заповедность в местах обитания бобров. Под угрозой штрафа в 12 рублей грошей запрещалось обкашивать, обпахивать и рубить лозу вокруг бобровой колонии на расстоянии брошенной палки. За убийство и хищение бобра преступник должен был платить "гвалт" (штраф): "за карага — копа грошей, за чорнага — две копы грошей".

Третья редакция Статута (1588 г.) сохранила основные положения охотничьего права Статута 1529 года, но значительно увеличила наказание за браконьерство. Вдвое возросла стоимость оленя, лани, серны, бобра, а рыси — даже в три раза. Было отменено право преследовать поднятого собаками или раненого зверя на чужой земле, за исключением охоты на волка и лисицу, да и то при условии "бы шкоды якое не вчынить". Кроме того, в перечень охраняемых законом зверей дополнительно включены соболь и куница.









В пущу — ни ногой!

Все эти меры наряду с усилением санкций свидетельствуют о заметном снижении общего количества охотничьих зверей за истекшие 59 лет, а также о распространении браконьерства. Что подтверждается и возросшим интересом властей к проблемам охраны диких животных и кодификации охотничьего права. Наиболее значимым в этом отношении является "Устава на волоки" (волока — мера площади земли, равная 21,36 га). Этот документ утвердил в 1557 году великий князь литовский Жигимонт II Август.

Крестьянам разрешалось охотиться только на своих волоках на "волка, лисицу, рысь, зайца, белку и других мелких зверей, а также на все виды птиц, но серн и другого крупного зверя не бить ни на своих волоках, ни в пущах и около пущ наших под угрозой смерти". Для предупреждения браконьерства и обеспечения заповедности охотничьих угодий крестьянам было категорически запрещено ходить в пущи (т.е. в государственные леса). Даже косить сено они были обязаны сообща, в одно и то же время и в одном и том же месте, с обязательным предварительным получением письменного разрешения у лесничего. С собой запрещалось брать собак, ружья, рогатины и другие орудия, при помощи которых можно было убить зверя.

Под угрозой строгого наказания "Устава" запрещала лесничим, институт которых был основан этим же актом, разрешать крестьянам рубить сырой лес "на будаванне". Для строительства можно было отпускать только "лежачае дрэва", и то при отсутствии леса на крестьянских волоках. Собирать грибы, ягоды, хмель, губку для трута могли только малые дети и девушки.

Законы не для всех писаны

Значительное внимание стало уделяться сохранению естественных условий обитания зверей. С этой целью король Речи Посполитой Владислав IV Ваза издает в 1640 году постановление, резко ограничивающее вырубку леса и заготовку лесоматериалов. Предусматривалось принудительное выселение из пущ крестьян и сокращение посевных площадей в пределах пущ.

В следующем году принимается "Ординация королевских пущ в лесничествах Великого Княжества Литовского", призванная усовершенствовать систему охраны лесной фауны и укрепить руководство лесным хозяйством. Пересматриваются обязанности всех чинов лесной службы (лесничих, осочников и стрельцов), в пределах пущ запрещается ряд промыслов: производство поташа и древесного угля, заготовка смолы-живицы и дегтя. Прекращается распашка земель и рубка леса.

Данное постановление более-менее последовательно было проведено только в Беловежской пуще, где кроме отмеченного выше запрещалось "проводить новые дороги через пущу, а те, что вредят пуще и мешают зверям, уничтожить".

В Российской империи, в составе которой с конца XVIII века находились белорусские земли, сравнительно прогрессивный "охотничий" закон был принят лишь 3 февраля 1892 года. Им были определены "вредные" способы охоты: запрещалось использовать петли, сети, западни, силки, крючки. Охота в ночное время при искусственном освещении, а также на засеянных полях и молодых лесопосадках признавалась браконьерством. Категорически запрещались разорение гнезд и сбор яиц диких птиц.

В то же время, говоря об истории охраны природы на белорусских землях, необходимо помнить о том, что как в Великом Княжестве Литовском, так и в Российской империи не все были равны перед законом. Цари, короли, князья, магнаты, шляхтичи в своих собственных охотничьих угодьях охотились безо всякого ограничения — в любое время и на любого зверя.

Константин ШУМСКИЙ,
кандидат исторических наук



Тетерев (Lyrurus tetrix) относится к отряду курообразных, семейству фазановых. Самца иногда называют косачом или чернышом, а самку — тетеркой или рябушкой. Взрослый тетерев впечатляет яркой окраской своего оперенья, а также эффектными бровями красного цвета. Самка выглядит не так броско, что связано прежде всего с особенностями выбора мест гнездования. Как правило, эти замечательные птицы гнездятся на земле. Ранней весной, с появлением первых проталин, тетерева начинают свои брачные игры, обычно это происходит на открытых пространствах — лесных опушках, лугах, чистых болотных массивах. Такие места и принято называть тетеревиным током.

О тетеревином токе наслышаны многие, но его стоит хотя бы раз увидеть самому — зрелище действительно впечатляет!

На “рыцарском” турнире

В этой небольшой статье я хотел бы рассказать читателям об одном из самых незабываемых событий в мире дикой природы — тетеревином токе. В центре Березинского биосферного заповедника, в районе Пострежского болота, никто не мешает птицам вершить свой брачный ритуал. Туда мы и отправимся. Но, поскольку нас нет в “списках” приглашенных на “свадьбу” гостей, придется затаиться в замаскированном шалаше…



Первое знакомство

Впервые побывать в таком удивительном месте мне посчастливилось во время учетов тетеревиных птиц, проводимых научными сотрудниками Березинского биосферного заповедника. Расположение тока было известно уже довольно давно. Специально для научных исследований определили центральный район токования и обустроили наблюдательный шалаш. При этом на протяжении многих лет здесь проводилось изучение поведения птиц в брачный сезон, фиксировалось время нахождения их максимального количества и т.д.

Специфика всего процесса требует соблюдения определенных правил: заход на ток нужно осуществлять в темное время суток, за несколько часов до рассвета, либо вечером прибыть на место и провести ночь в шалаше. Вместе с орнитологом заповедника мы решили “прогуляться” по ночному болоту, чтобы к началу нового дня разместиться и подготовиться к наблюдению в шалаше.



те хорошо просматривалась местность, узкая полоска неба на востоке становилась все светлее — приближался рассвет. Недалеко слышались голоса бекасов, а на северном и южном краях болота изредка кричали журавли. Самое время согреться кружечкой горячего чая, что придавало ситуации еще больше романтики.

Болотный экстрим

Так как Пострежское болото находится далеко от центральной усадьбы заповедника, дабы не опоздать, нам пришлось выехать в два часа ночи. Заранее было подготовлено все необходимое: теплая одежда, специальные высокие резиновые сапоги, термос с горячим чаем, фонарик, блокнот с ручкой, ну и, конечно, фотоаппарат. Спустя час мы уже стояли на окраине болотного массива. Теперь нас ожидал самый трудный этап всего путешествия — преодолеть 2,5 километра топкого верховика.

Вооружившись опорными палками, в свете фонариков наша группа отправилась в долгий путь по ночному болоту. Первые несколько десятков метров пути показались мне довольно легкими, однако чем дальше мы уходили вглубь, тем все труднее становилось двигаться. Болото засасывало сапоги, иногда на пути попадались глубокие ямки, где воды было намного выше колена. Ко всему этому добавлялся вес рюкзака, короче — настоящий экстрим! А вокруг тишина, которую нарушал лишь шум болотной пучины, реагирующей на каждый наш шаг. Было заметно, как постепенно меняется ландшафт, исчезают невысокие сосенки, типичные для верхового болота, уровень воды повышается, появляются большие кочки, укрытые ковром из мха.

Вот и шалаш. Стрелки часов показывали без четверти четыре. Мы быстро забрались в укрытие, подготовили все необходимое, выключили фонарики и стали ждать. Сквозь маскировочную сетку в лунном све-

Боевая готовность

В начале пятого на ток, громко хлопая крыльями, начали прилетать первые птицы. Они садились на кочки, незамедлительно начиная свое "бормотание" и "чуфыканье" — это самцы сигнализировали о своем присутствии. Ощущение в такой момент просто фантастическое! Вот она — настоящая дикая природа, а ты ее небольшая частичка. С каждой минутой птиц становилось все больше, издаваемые ими звуки заполняли все вокруг, создавая "эффект наушников". Обычно этот шум слышен за несколько километров от центра тока. Постепенно появляющиеся первые лучики солнечного света позволили сделать первый подсчет количества самцов — более трех десятков! Некоторые из них находились всего в нескольких метрах от шалаша.

Активность птиц нарастала: косачи бегали по кочкам, кружились, подпрыгивали, делая "свечи", перелетали с места на место. Все эти нехитрые манипуляции неизбежно привлекали самочек, которые, прилетев, рассаживались на редких сосенках и наблюдали за всем происходящим. Самцы начинали бои. Подпрыгивая, они безжалостно били друг друга лапами, пытались ухватить клювом соперника за шею.

Иногда более слабый, кувыркаясь от удара по кочкам и воде, оказывался на приличном расстоянии.

В “объятиях” победителя

После непродолжительного боя определялся победитель, с которым в дальнейшем и происходило спаривание самки. Весь процесс токования длился несколько часов, после чего активность птиц снижалась. Самок становилось все меньше, постепенно разлетались самцы, некоторые из них отдыхали. Однако те, кому не повезло, все еще пытались драться, но в скором времени и они покинули ток — нужно было найти пищу, чтобы на следующее утро прилететь сюда и вновь начать борьбу.

Через некоторое время после отлета последних птиц можно было и нам покинуть шалаш. Уставшие, но полные ярких впечатлений, мы отправились в обратный путь, который показался мне не таким уж и тяжелым. Еще долго я прокручивал в голове все события, происходившие на тетеревином току. Просматривая полученные снимки и восхищаясь красотой природы, я еще раз убедился в необходимости ее сохранения. Надеюсь, и вы, дорогие читатели, не останетесь равнодушными к проблемам охраны окружающей среды, ведь природа — это действительно наше богатство!

Денис ИВКОВИЧ
Фото автора





Первым всегда труднее

Среди растений, которые весной спешат явить себя миру, немало редких и исчезающих. Мы, в свою очередь, спешим представить их вам





Может, уже и с некоторым опозданием, но мы все же решили продолжить начатое в прошлом номере "дефиле" первоцветов. Что ж, слишком быстро они появляются и исчезают — не угонишься. Однако причинить им вред люди все же успевают. Поэтому запомните еще хотя бы один удивительный цветок, угодивший в Красную книгу Беларуси.

Спустившиеся с гор

Первоцвет высокий распространен в горных районах Средней и Южной Европы, на юге Скандинавии. Этот реликтовый, по происхождению среднеевропейский горный вид, находится в Беларуси в отдельных локалитетах за восточной границей ареала. Известны места его произрастания в Пуховичском районе Минской области, в Витебском, Глубокском, Докшицком, Лиозненском, Полоцком и Шумилинском районах Витебской области и в Каменецком районе Брестской области.

Места обитания — луговины с временным избыточным увлажнением, реже суходольные луга в пределах полос отчуждения железных дорог, опушки разреженных елово-широколиственных лесов, берега ручьев. Растет первоцвет высокий отдельными особями и небольшими группами на площадях от нескольких квадратных метров до нескольких десятков квадратных метров, местами (к примеру, в Глубокском районе) образует значительные популяции на площади до 0,15 га. В культуре в погодно-климатических условиях Витебска наблюдается регулярное плодоношение и самосев, вегетативное размножение сопровождается образованием 1—2 новых зачатков, морозами не повреждается.

Не надуманные угрозы

Среди основных факторов, угрожающих первоцвету высокому, есть как антропогенные, так и природные: выжигание сухой травы в весенний период, землеустроительные и гидромелиоративные работы, сбор цветущих растений, демутационные смены растительности, сопровождающиеся закустариванием луговин и сильным разрастанием на них плотно-кустовых злаков.

Чтобы сохранить растение, его выращивают в Центральном ботаническом саду Национальной академии наук Беларуси, а также в ботанических садах Витебского университета и БГУ, в Республиканском экологическом центре учащихся и молодежи в Минске. По заключению специалистов, необходим контроль за состоянием известных популяций, организация заказников в местах произрастания, выявление новых мест роста и при необходимости организация их охраны, предупреждение антропогенных воздействий, более широкое введение вида в культуру в качестве декоративного, лекарственного и медоносного растения.

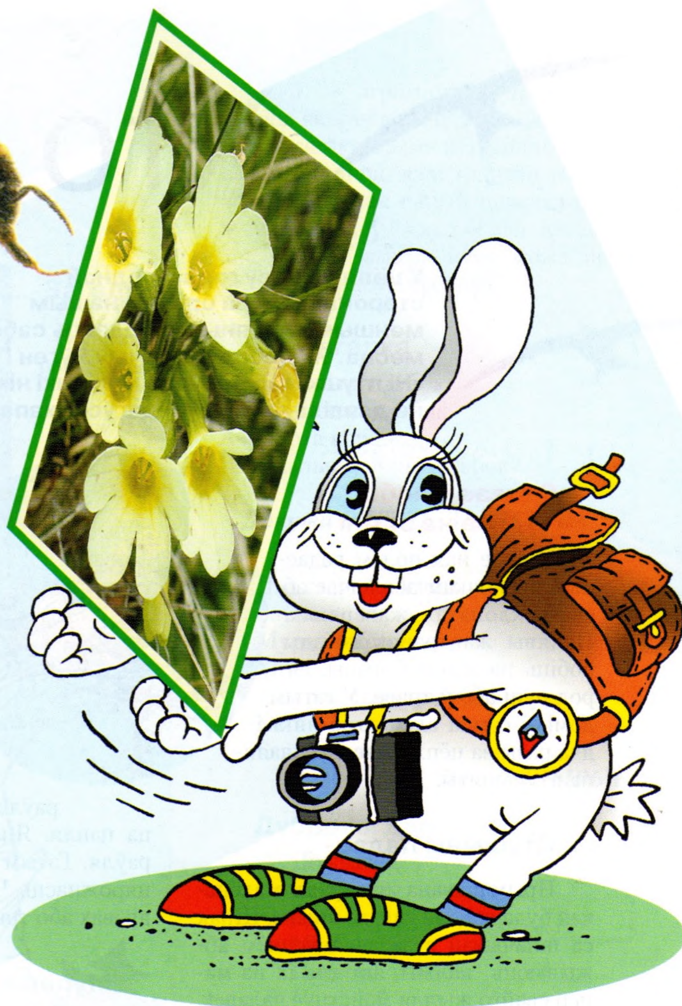
В настоящее время этот вид редок не только в нашей стране, он охраняется и на сопредельной территории в Польше. В Красной книге Беларуси растение находится с 1981 года. В настоящее время первоцвет высокий отнесен к III категории охраны — как уязвимый вид, подверженный риску вымирания в перспективе.



Первоцвет высокий (Primula elatior) относится к семейству первоцветных (Primulacea). Это многолетнее травянистое бесстебельное короткокорневищное растение с розеткой прикорневых листьев и прямостоячим безлистным цветоносом высотой 15—25 см. Листья продолговато-обратнояйцевидные, постепенно суженные в широкий черешок, по краю зубчатые, мягкоопушенные, длиной до 20 см.

Цветет в конце апреля — начале мая (зацветает раньше первоцвета весеннего на 1—1,5 недели). Цветки светло-желтые, пятичленные, собраны по 3—10 в зонтиковидное соцветие. Плодоносит первоцвет высокий в июне. Плод — многосемянная коробочка, в 1,5—2 раза превышающая чашечку. Размножение семенное и вегетативное (при помощи придаточных почек, закладывающихся на корневищах). Отмечено опыление шмелями.

Золотые ключики



Обласканный весенним солнышком, зайчонок Длинное Ушко задремал на краю луга, но вскоре его разбудило прерывистое гудение. Приоткрыл глаза — ну конечно, это же тяжеловес шмель объявился! Куда это, интересно, он устремился? А шмель уже пристраивался к какому-то растению с листочками, собранными в розетку, над которой на высокой ножке висели небольшие желтые цветки.

— Как называется это растение? — спросил он у шмеля.

Шмель поначалу явно не обрадовался, что его отвлекают от трапезы, но затем все же ответил:

— Это первоцвет высокий. К сожалению, этих растений осталось очень мало, даже на этом лугу всего несколько. Поэтому прошу тебя, зайчонок, бережно относись к ним. Уже по самому названию можно догадаться, что зацветают первоцветы ранней весной. А по-научному, на латинском языке, первоцвет называется примулой, что тоже означает первый. Первоцвет издавна считается символическим ключом весны — он ее открывает. В старину верили, что эта волшебная трава способна раздвигать скалы, в которых прячутся сокровища.

— Но скал-то у нас нет! — не вытерпел зайчонок и прервал рассказ шмеля.

— У нас действительно нет. Однако это растение по происхождению считается горным видом.

— А где же эти скалы с сокровищами, далеко ли?

— Научись видеть сокровища вокруг себя, — сказал мудрый шмель. — Разве не стоит ценить такие красивые, но редкие растения, как это?

— И в самом деле, гроздья цветков похожи на связку ключей, — заметил Длинное Ушко.

— В народе это растение часто так и называют — ключики, — подтвердил шмель.

К желтеньким цветкам подлетел еще один шмель и тут же запустил свой хоботок внутрь удлиненного цветка. Зайчонок уже знал, что, собирая нектар, шмели опыляют цветки.

— Я обязательно буду присматривать за этими цветками, — пообещал зайчонок.

— Увы, они недолго будут радовать нас своим цветением, — не без грусти сообщил шмель. — В начале лета появятся семена, которые разнесут по лугу и лесу муравьи и прочие букашки. Но далеко не все семена прорастают. Может, поэтому первоцвет высокий встречается так редко. А еще виной тому является деятельность людей. Луга осушаются, выкашиваются, а весной даже выжигаются.

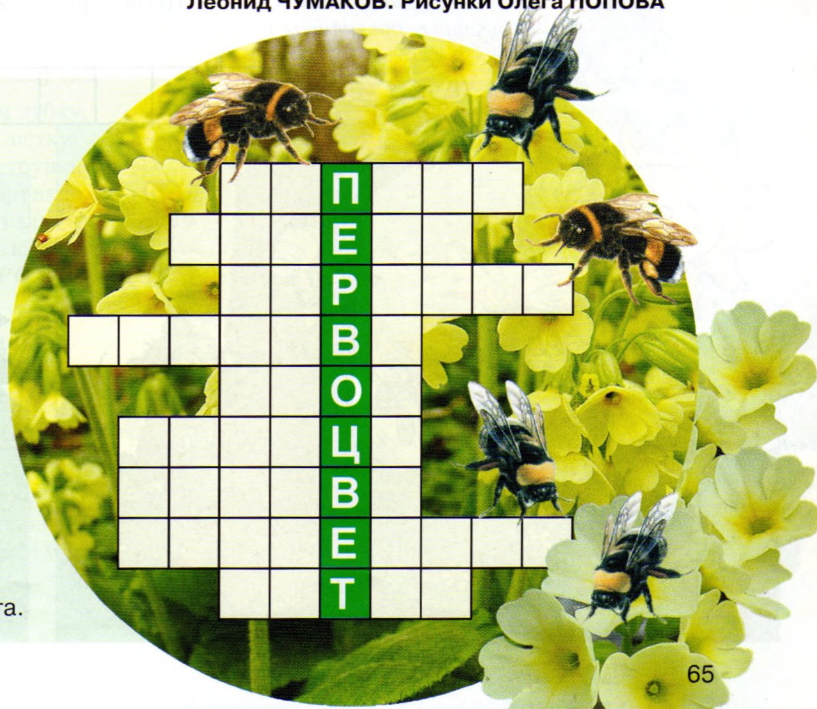
— Как же я еще мало знаю об окружающем мире! — с досадой воскликнул Длинное Ушко.

— Главное, чтобы было желание познавать его. Наш мир прекрасен и удивителен! — сказал шмель и занялся своим привычным делом.

Леонид ЧУМАКОВ. Рисунки Олега ПОПОВА

Узнай и разгадай

1. Травянистое растение, прозванное “Соломоновой печатью”.
2. Многолетний лесной вечнозеленый кустарничек-медонос.
3. Редкая в Беларуси болотная ягода.
4. “Жгучая злючка”.
5. Обычный в огороде сорняк.
6. Осока с белыми “пушистыми кисточками”.
7. Болотное растение с красными ягодами.
8. Растение-путешественник, которому название “дал ветер”.
9. Травянистое растение с народным названием “Куриная слепота”.



Ответы на кроссворд “Черемша”, опубликованный в № 4 за 2011 год

По горизонтали: 1. Бубенчик. **2.** Перелеска. **3.** Терн. **4.** Шалфей. **5.** Омела. **6.** Ландыш. **7.** Пихта.

Хто дзе жыве?

У цёплую пару года ў роднай старонцы добра братам нашым меншым. Усе яны знаходзяць сабе месца. Як добра зазначыў Яўген Гучок: «Ні птушкі, ні звяры, ні мурашкі ніколі леса не дзялілі – яго заўсёды ўсім хапала».

У вёсках і гарадах таксама весела жывецца птушкам, а ў парках з замілаваннем можна працягнуць руку насустрач вавёрцы. Нават адно вялікае дрэва прытуляе самых розных насельнікаў. А што казаць пра поле, луг?! Луг і поле жыццём поўняцца.

Спявае ў небе, а жыве на зямлі

У небе над полем радасным званочкам абвяшчае аб сваіх клопатах жаваранак. Палявы жаваранак гнёзды робіць на зямлі ў ямцы, сярод руні або ў траве. У гэтым доміку самка адкладвае яйкі і два разы за цёплы час выводзяцца птушаняты.



Птушыны палац

Прымацавана на дрэве маленькая будачка для гнязда шпака. Шпак са шпачыхай з задавальненнем абжываюць "палац", які для іх на манер свайго жылля майструе чалавек. Тут ёсць і сцены, і падлога, і страха, а вось вокнаў няма. Замест уваходу зроблена невялікая круглая адтуліна — каб кот не пралез, а якраз пад птушачку! Як жа называюцца хатка шпака, яго птушаняты?

Любяць сяліцца каля людзей і буслы. Гаспадары толькі радуюцца гэтаму, а буслінае жыллё ахоўваюць не менш, чым домікі шпакоў. А як называецца гняздо бусла і яго дзеткі?

*(**Падказка**: шпакоўня, шпачаняты, буслянка, бусляняты.)*

Жыхары балот

Хоць людзі рэдка бачаць жураўлёў, але без іх нельга ўявіць беларускую зямлю. Жураўлі жывуць у глухіх балоцістых мясцінах. На жураўлінае "курлы" адклікаецца чапля. Яна селіцца паблізу жураўля. Гэтым птушкам уласціва асцярожнасць. Чапля робіць гнёзды на дрэвах або трысняговых заломах.

Мурашкі будуюць дом

Гультаям сярод іх няма месца. Кожны стараецца як можа: цягне трэсачкі, ігліцу. Сцежка да іх дома як быццам сама рухаецца і віруе. Ад дружнай працы — добры вынік: вось і гатовы шматпавярховы ....

*(**Падказка:** мурашнік.)*

Загадка

Паглядзі: вось гэты конь
Ярка рыжы, як агонь.
Лезе ўгору ён без стомы,
Цягне бервяно дадому.

(Мурашка.)

Гняздзечка з гліны

Домік гэты зляплены з гліны, з маленькіх каменьчыкаў, саломінак. Іх змацавала ластаўка сваёй клейкай слінай. Каб было мякка сабе і дзеткам — высцілаюць ластаўкі гняздо пер'ем і травой. Некаторыя ластаўкі прымацоўваюць свой домік пад страхой хлява, а іншыя на абрывах берагоў рэк і азёр. А як выкарыстоўвае ластаўка свой хвосцік-вільцы пры будаўніцтве гнязда?

*(**Падказка:** хвосцік служыць апорай.)*

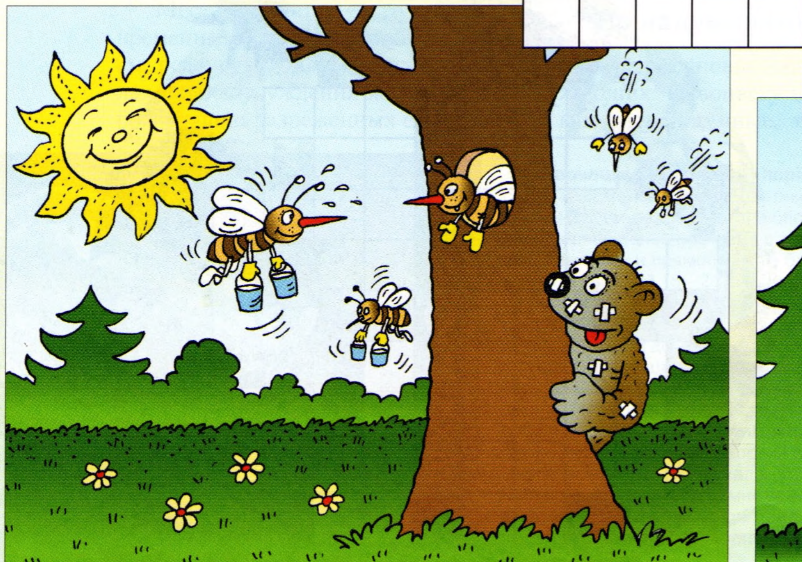
Дзе ў хатку ўваход?

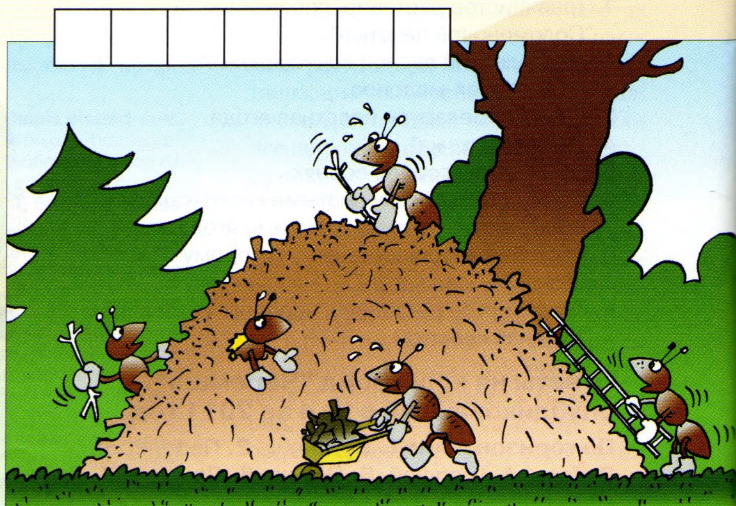
Самы абаронены ад чужога вока дом у бабра. Яго хатка пабудавана так, што трапіць туды злому зверу нельга — уваход схаваны пад вадой.

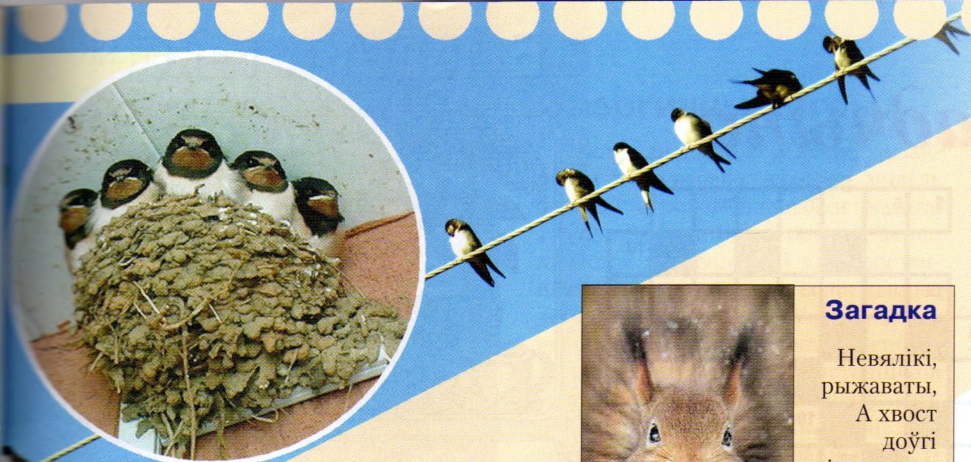
Семсот муляроў збудавалі дом без вуглоў

Прачытай беларускую народную загадку. Што за дамы без вуглоў, падкажуць малюнкі, а хто ў якім доме жыве — схемы для напісання назваў гаспадароў дома.

*(**Падказка:** пчолы, мурашкі.)*







Загадка

Хапаткія ў мяне крыльцы,
Хвосцік востры, нібы вільцы,
З гліны я гняздо ляплю,
Мошак з лёту я лаўлю.
(Ластаўка.)



Загадка

Невялікі,
рыжаваты,
А хвост
доўгі
і калматы.
На дрэве
жыве
і шышкі
грызе.
(Вавёрка.)

Дуб — агромністае дрэва, вершаліна якога ўпіраецца ў нябёсы, а карані дасягаюць зямной глыбіні. Нельга не зачаравацца, калі глядзіш на гэты велічны помнік нашай прыроды. Дуб жыве 500 гадоў і нават болей. Колькі ж пакаленняў жывых істот можа прытуліць ён за доўгі свой век?!

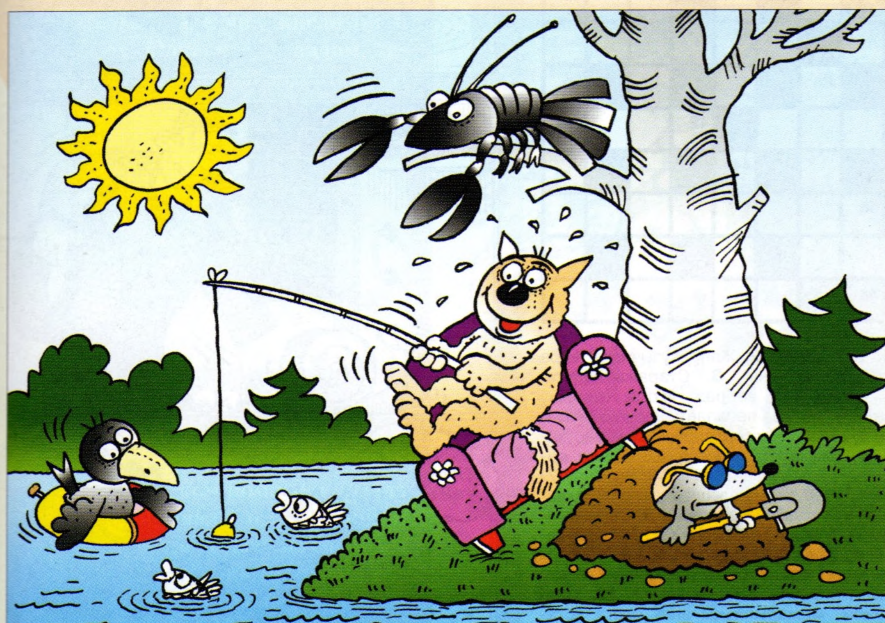
Загадка

Я прысела пад дубок,
Там качаецца клубок.
А які гэта клубок,
Што кальнуў мяне пад бок?
(Вожык.)

Данута БІЧЭЛЬ-ЗАГНЕТАВА

Пад старой сасной
Заўзята
Мурашы будуюць
Хату.
У дупле старога дуба
Хата ў дзятла —
Глянуць люба.

Леанід ШЫРЫН



Перабблытаніца

Мастак вырашыў пажартаваць
і намаляваў вось як:
На бярозе — рак,
У рачулцы — грак,
На канапе — кот,
А ў норцы — крот.

А як павінна быць?
Дапамажы мастаку.

Дубровы дар

Дрывасек
Заўважыў
Дуб:
"Дуб
Падыдзе мне
На зруб".
Перадумаў дрывасек:
"Шкода
Дрэва".
Дуб не ссек.
Вырас дуб —
Дубровы
Дар,
Чуб узняў
Да самых хмар.

Авяр'ян ДЗЕРУЖЫНСКІ

Калыска павучка

На малодзенькім дубку,
На зялёненькім лістку
Зазвінелі, нібы стрункі,
Беласнежныя карункі.
Павучок саткаў калыску,
Каб у ёй люляць вятрыску.

Анатоль ПРОХАРАЎ

Домік слімака

Аднойчы на лузе сустрэўся жук са слімаком. Жук павітаўся і ў каторы раз пачаў адгаворваць слімака насіць хатку на сабе. Але слімак адказаў жуку, што хатка заўсёды пры ім, таму спыніцца на начлег можна як у траве, так і на галінках куста — хатка абароніць і абагрэе.

— Нямала пераждыць мне
Прыйшлося на вяку.
То сцюжа, то спякота,
То навальніца, дождж,
То часам у дарозе
Захопіць змрок і ноч.

Максім ТАНК

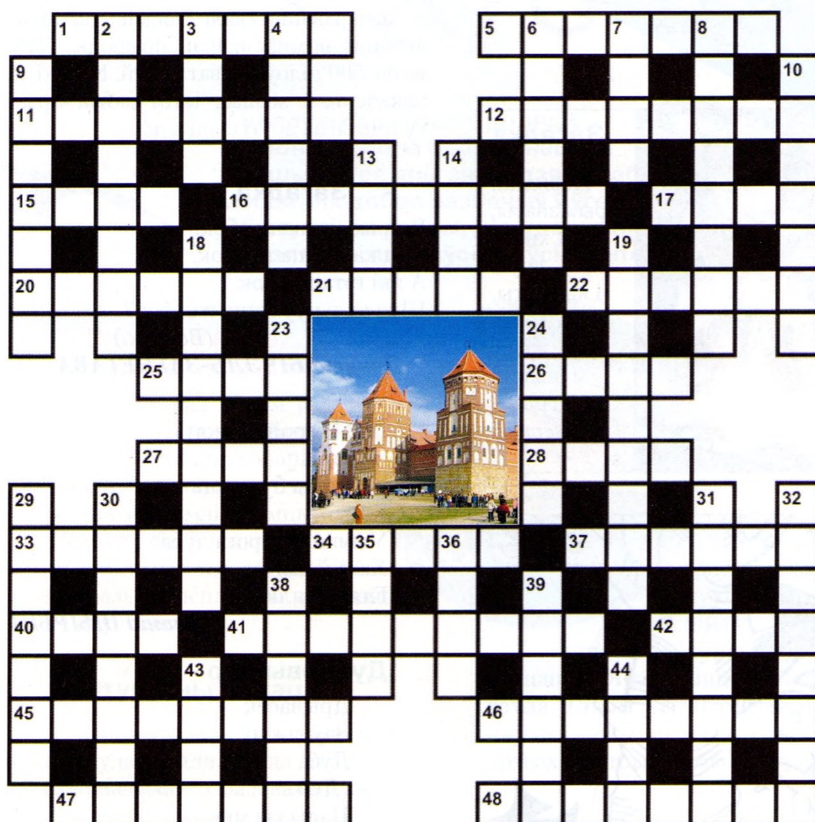
На ім і пад ім хопіць месца ўсім

Чалавек з вялікай пашанай ставіцца да дуба. Здаўна беларусы лічылі яго свяшчэнным дрэвам, верылі ў цудадзейную сілу нават адной трэсачкі дуба.



Падрыхтавала Разалія ТУФКРЭО. Малюнкі Алега ПАПОВА

Наша спадчына



Па гарызанталі: 1. Вядомы этнограф, фалькларыст і археолаг, аўтар дзевяцітомнага "Беларускага зборніка", выдадзенага ў 1885—1912 гг. **5.** Польскі дзяржаўны дзеяч, кампазітар і пісьменнік, ініцыятар будаўніцтва суднаходнага канала, які злучыў басейны Прыпяці і Нёмана. **11.** Селішча кіеўскай культуры, рэшткі якога выяўлены ў Быхаўскім раёне пры археалагічных раскопках. **12.** Нізкія шырокія сялянскія сані. **15.** Земляроб у Старажытнай Спарце. **16.** Рэлігійная кніга, выдадзеная ў 1562 годзе на беларускай мове С.Будным. **17.** Гераіня п'есы У.Караткевіча "Званы Віцебска". **20.** Родны горад алімпійскай чэмпіёнкі 2008 года па кіданні молата Аксаны Міньковай. **21.** Помнік архітэктуры XVI — пачатку XX стагоддзя ў г.п.Мір Карэліцкага раёна. **22.** Беларускі селекцыянер-аматар з Шаркоўшчыны, паслядоўнік Мічурына, вывеў сотні сартоў яблынь, сліў і іншых культур. **25.** У Беларусі гістарычная назва месца ў лесе, дзе выраблялі паташ, смалу, дзёгаць, выпальвалі драўляны вугаль. **26.** Мемарыяльнае збудаванне, якое з'явілася ў манументальным мастацтве Беларусі ў XVIII—XIX стагоддзях. **27.** Масавае свята з кірмашом і пагулянкамі. **28.** Важнейшы сродак зносін паміж людзьмі. **33.** Цэнтр буйнога феадальнага землеўладання князёў Радзівілаў, што існавала ў XVI—XVIII стагоддзях у Навагрудскім павеце. **34.** Саслоўная прывілеяваная навучальная ўстанова для дзяцей дваран. **37.** Возера ў Лепельскім раёне. **40.** Птушка, выява якой упрыгожвае дзяржаўны герб Расіі. **41.** Панская гаспадарка з комплексам будынкаў у феадальнай Польшчы, Літве, Беларусі, Украіне. **42.** Граніца. **45.** Першапачатковы экзэмпляр дакумента. **46.** Ганчарны промысел, цэнтрам якога з даўніх часоў з'яўлялася вёска Ракаў у Валожынскім раёне. **47.** Мовазнавец, фалькларыст і этнограф, складальнік першага гістарычнага слоўніка беларускай мовы. **48.** Старадаўні народны вандроўны тэатр.

Па вертыкалі: 2. Жанр музычнага твора К.Цесакова "Хатынь". **3.** Старажытнарускі князь, паэтычны вобраз якога стварыў А.Пушкін. **4.** Аздоба пераплёту царкоўных кніг ці паверхні абразоў у сярэдневяковым мастацтве. **6.** Будаўнічы і абліцовачны матэрыял, радовішча якога распрацавана ля Мікашэвічаў. **7.** Тыднёвік беларусаў у Польшчы, які пачаў выдавацца ў 1956 годзе ў Беластоку. **8.** Самапралка, што з'явілася ў Беларусі ў XVI стагоддзі замест верацяна. **9.** Алфавіт, якім друкавалася нелегальная першая беларускамоўная газета "Мужыцкая праўда" К.Каліноўскага. **10.** Рускі пісьменнік, мемарыяльны знак якога ўстаноўлены на Буйніцкім полі пад Магілёвам. **13.** Пашыраны ў Беларусі сорт позняй грушы. **14.** Адміністрацыйны цэнтр правінцыі ў Італіі, адзін з самых старажытных гарадоў, заснаваны этрускамі. **18.** Паэт, аўтар зборнікаў "Дудка беларуская" і "Смык беларускі". **19.** Вёска на Піншчыне, дзе настаўнічаў Я.Колас. **23.** Руская народная гульня ў мяч дзвюма партыямі. **24.** Раённы цэнтр у Гомельскай вобласці. **29.** Даўнейшая саматканая паласатая або клятчастая спадніца. **30.** Заслужаная артыстка Беларусі, адна з арганізатараў Брэсцкага абласнога тэатра лялек. **31.** Дрэва альбо куст сямейства лохавых, у Беларусі інтрадукавана ў канцы XIX стагоддзя. **32.** Даўнейшая будаўнічая спецыяльнасць. **35.** Адзін з аўтараў шырока вядомых сатырычных раманаў "Дванаццаць крэслаў" і "Залатое цяля". **36.** Сукупнасць народных песень, паданняў, паэм, аб'яднаных тэмай і агульнай нацыянальнай прыналежнасцю. **38.** Вясновае свята народнага календара ў беларусаў. **39.** Вядомы беларускі дзяржаўны дзеяч Вялікага Княства Літоўскага, ураджэнец вёскі Астроўна Бешанковіцкага раёна. **43.** Від мастацтва, заснавальнікамі якога ў Беларусі былі Ю.Тарыч і У.Корш-Саблін. **44.** Адзінка падатковага абкладання ў Расіі ў колішні час.

Склаў Іосіф КАРПЫЗА,
г.Ляхавічы

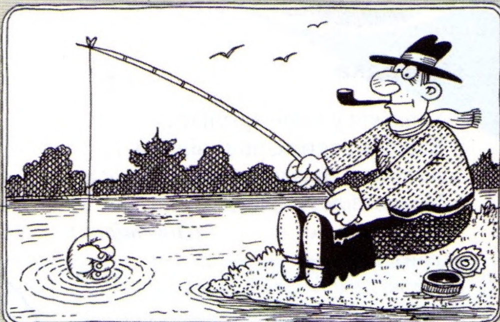
Адказы на крыжаванку, надрукаваную ў № 4 за 2011 год

Па гарызанталі: 1. Гняздо. **3.** Дзяцел. **6.** Вока. **7.** Цмок. **11.** Ліса. **12.** Лебедзь. **13.** Шлях. **16.** Вада. **17.** Яйка. **18.** Су. **19.** Ёд. **20.** Шпак. **22.** Каня. **26.** Раса. **27.** Салоўка. **30.** Арфа. **33.** Ядро. **34.** Заяц. **35.** Зязюля. **36.** Каршак.

Па вертыкалі: 1. Гогаль. **2.** Дэка. **4.** Зіма. **5.** Лысуха. **6.** Вясна. **8.** Кулік. **9.** Не. **10.** Юз. **14.** Галубка. **15.** Ляпёшкі. **21.** Песня. **23.** Нырэц. **24.** Пралаз. **25.** Жаўрук. **28.** Ас. **29.** Км. **31.** Арол. **32.** Сава.

Бывает и такое!

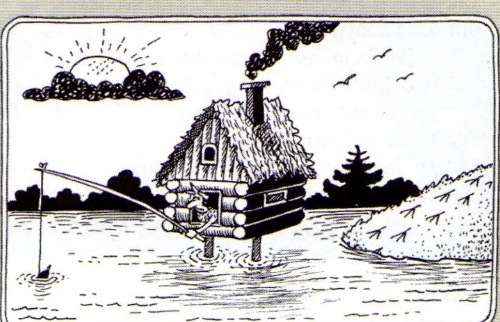












Рисунки Олега ПОПОВА

Конкуренты пролетают

Миниатюрные видеокамеры позволили новозеландским ученым подсмотреть за взаимоотношениями насекомых. В частности, выяснилось, что обыкновенные осы (Vespula vulgaris) могут хватать муравьев, претендующих на их корм, и уносить на довольно большие расстояния. Муравьи при этом не получают физических повреждений, но, похоже, такие воздушные "прогулки" способны порядком вскружить им голову и дезориентировать — в места, откуда их похитили, "путешественники" возвращаются редко. Несмотря на то что муравьи в 200 раз меньше ос, они могут постоять за себя и свою добычу, брызгая на полосатых налетчиц кислотой и кусая их. Однако, как видим, такая защита не всегда срабатывает.



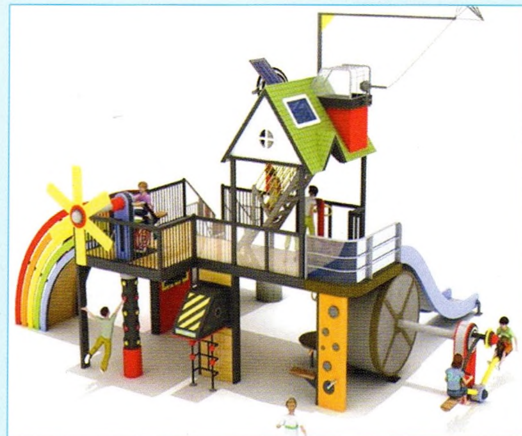
"Тефлоновое" старение

В мартовском номере журнала мы рассказывали о полезной и вредной посуде. К весьма спорным в плане безопасности относятся сковородки и кастрюли с тефлоновым покрытием. Последние исследования американских ученых показали, что перфтоуглероды — химические соединения, выделяющиеся из тефлона, — отнимают у женщин молодость. Кроме того, эти вещества могут вызвать рак щитовидной железы, проблемы с иммунитетом, заболевания сердца.



Энергичные игры

Команда южнокорейских дизайнеров и инженеров создала модель детской игровой площадки Natural Energy Park, которая одновременно является и небольшой электростанцией. Они считают, что современные дети с самого раннего возраста должны проникнуться важностью использования альтернативных источников энергии. С виду Natural Energy Park представляет собой обычный детский городок, оборудованный лестницами, канатами, горками, качелями и другими аттракционами. Однако большинство элементов, к примеру качели и прочие движущиеся части площадки, будут подключены к генераторам, вырабатывающим электричество. На крыше детского городка расположатся солнечные батареи и ветряные турбины. А громоотвод, представляющий собой парящего над землей воздушного змея, предназначен не только для "ловли" молний, но и для сбора электричества.





Отель из... мусора

Немецкий художник Ганс-Юрген Шульт, больше известный как Ха Шульт, построил в Мадриде временный отель из мусора, собранного на испанском побережье. Столь оригинальным способом он решил привлечь внимание участников и посетителей Международной ярмарки туризма к плохому состоянию европейских пляжей. Провести ночь в пятиместном Beach Garbage Hotel можно совершенно бесплатно — достаточно предварительно отправить по интернету электронную заявку. На постройку отеля ушло 12 тонн различного хлама, среди которого рыбацкие сети, целлофановые пакеты, поломанные стулья и даже ноги манекена. Из удобств — только биотуалет.

Черничная диета

Ученые доказали, что черника может бороться не только со старением и болезнями сердца. У этой чудо-ягоды обнаружили еще одно свойство: она противодействует ожирению. Своими полезными свойствами черника обязана полифенолам — растительным пигментам, обладающим мощным антиоксидантным действием. Эти вещества расщепляют скапливающийся жир, отмечают американские ученые. Осталось только точно выяснить, какие черничные дозы наиболее эффективны и не аукнутся ли они какими-нибудь побочными эффектами.



"По планете дежурила" Ольга АСТАПОВИЧ

Подписные индексы:
индивидуальный – 74926,
ведомственный – 749262

ISSN 1994-7828



www.ng.by

Фото Анатолия ДРИБАСА